ГОТОВИМ В ДУХОВКЕ



- Оснащение духовки и набор посуды для нее
- Приготовление блюд в духовке и гриле
- Кулинарные рецепты

Домашняя библиотека


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Духовые шкафы или духовки существуют практически в каждой семье как составная часть газовой или электрической плиты, а иногда как самостоятельный аппарат. Прогрев в газовой духовке происходит снизу, а в электрической – сверху или снизу. Современные модели электродуховок снабжены вентиляторами, которые равномерно распределяют жар и блюда нагреваются одновременно со всех сторон. В духовке можно варить первые и вторые блюда, тушить, жарить и запекать. Духовки, как правило, укомплектованы решеткой и противнями: без бортика – для выпечки пирогов, с бортиком – для выпечки мелких изделий. Решетку можно рассматривать как простейший гриль. На решетку, предварительно смазанную маслом, можно положить продукты и готовить их, периодически переворачивая. Под решетку подставляется противень для сбора излишков жира, стекающего с продукта. А постные продукты во время приготовления нужно периодически смазывать маслом во избежание их высыхания.

- Готовим в духовке
  - Введение
  - Раздел 1
    -
    - Супы мясные
      - Суп мясной классический
      - Суп с крольчатиной
      - Суп гороховый
      - Суп с зеленой фасолью
      - Суп рисовый с бараниной
      - Суп картофельно гороховый с бараниной
      - Суп куриный с савойской капустой
      - Шурпа
      - Суп овощной с телятиной
      - Кулеш
      - Суп на молочной сыворотке со свининой
      - Суп гречневый
      - Суп перлово грибной с уткой
      - Суп рисовый с индейкой
      - Суп с рубцом
      - Суп с клецками из легкого
      - Суп овощной с потрохами
      - Суп картофельный с печенью

- Суп овощной с копченой свининой
- Суп – харчо куриный
- Суп куриный с вермишелью
- Суп – харчо в горшочках
- Суп картофельный с ветчиной
- Суп куриный с шампиньонами
- Рассольник со свининой
- Рассольник с почками
- Рассольник с капустой

- Супы на мясных бульонах
  - Суп овощной сборный
  - Похлебка с шампиньонами
  - Суп молдавский кукурузный
  - Суп овощной с репой
  - Суп овощной с помидорами
  - Суп зеленый с корешками и луком
  - Суп жульен овощной сборный
- Супы рыбные
  - Уха бурлацкая
  - Суп рыбный с овощами
  - Суп рыбный с огурцами
  - Суп рыбный с рисом
  - Суп рыбный на курином бульоне с грибами
- Супы вегетарианские
  - Суп чечевичный
  - Кулеш грибной
  - Суп с фасолью по-болгарски
  - Суп овощной с лисичками
  - Суп с опятами
  - Суп овощной сборный со шпинатом
  - Суп овощной с груздями
  - Суп перловый с грибами
  - Суп – лапша грибная
  - Суп овощной со щавелем
  - Суп овсяный с отрубями
  - Похлебка овощная с лисичками и опятами
  - Суп – пюре гороховый на грибном бульоне
  - Суп бобовый
  - Суп – лапша по болгарски
  - Суп морковный с репой
- Щи и борщи
  - Щи мясные со свежей капустой
  - Щи кислые со свининой
  - Борщ классический

- Борщ с фасолью
- Борщ украинский
- Борщ украинский с галушками
- Борщ с фрикадельками
- Борщ болгарский
- Борщ белорусский
- Борщ грибной
- Борщ вегетарианский с квашеной капустой

- Раздел 2
  -
  - Жаркое из свинины
  - Говядина жареная
  - Мясная запеканка с картофелем
  - Солянка мясная запеченная
  - Рулет картофельно-мясной
  - Биточки, запеченные по-кубански
  - Жаркое по-русски
  - Телятина, тушеная с овощами в сливочном соусе
  - Телятина, тушеная с томатами в пряном соусе
  - Способ приготовления
  - Телятина, тушеная с луком в сметанном соусе
  - Телятина, тушеная с грибами
  - Голова телячья, тушеная в горчично – чесночном соусе
  - Говядина, тушеная с овощами в сметане
  - Говядина, тушеная в собственном соку
  - Говядина, тушеная с фасолью и томатами
  - Говядина, тушеная в белом вине
  - Говядина, тушеная в горчично – сметанном соусе
  - Говядина в кисло сладком соусе
  - Говядина, тушеная с клюквой
  - Говядина пикантная
  - Говядина, тушеная с баклажанами
  - Биточки в сметанном соусе
  - Тефтели в томатном соусе
  - Мясной фарш с овощами
  - Гуляш говяжий
  - Азу в виноградном вине
  - Говядина, тушеная с айвой
  - Зразы, тушеные в томатном соусе
  - Говядина с черносливом по-румынски
  - Беф-строганов в сметанном соусе
  - Говядина, тушеная со стручками фасоли

- Говядина, тушеная с луком и морковью
- Говядина, тушеная в пиве
- Баранина, тушеная с квашеной капустой
- Баранина, тушеная с фасолью и томатами
- Баранина, тушеная с рисом
- Чанахи
- Баранина, тушеная с овощами
- Баранина, тушеная с яблоками и изюмом
- Баранина, тушеная с луком
- Баранина, тушеная в кефирно-горчичном соусе
- Баранина, запеченная с яйцами
- Баранина, тушеная в лимонном маринаде
- Баранина, тушеная по-китайски
- Долма с бараниной
- Баранина, тушеная с чесноком
- Жаркое из баранины
- Жареный барашек
- Свинина, тушеная с картофелем
- Свинина, тушеная с капустой
- Свинина, тушеная в белом вине
- Свинина, тушеная с овощами
- Свинина, тушеная с рисом
- Свинина, тушеная по русски
- Свиные фрикадельки
- Свинина, тушеная с горохом
- Свинина, тушеная в пиве
- Свинина, тушеная по-белорусски
- Запеканка из свинины
- Свиные отбивные, тушеные с черносливом
- Гуляш свиной
- Свинина, тушеная в сливочном соусе
- Свинина, тушеная в горчичном соусе
- Свиная голова в чесночном соусе
- Голубцы по-молдавски
- Поросенок жареный
- Свинина духовая
- Кролик, тушеный в винно – сметанном соусе
- Кролик с гречневой кашей
- Жаркое из кролика
- Кролик, тушеный в майонезе
- Кролик, тушеный в молоке
- Кролик с грудинкой, тушеный в вине
- Заливное из кролика
- Кролик, тушеный с грибами и овощами

- Кролик, тушеный в винно – горчичном соусе
- Кролик жареный

- Раздел 3
  -
  - Печень
  - Язык
  - Почки
  - Рубец
  - Кишки
  - Мозги
  - Почки, тушеные в сметане
  - Почки, тушеные с грибами
  - Почки, тушеные в пивном соусе
  - Почки, тушеные в майонезе
  - Печень, тушеная в сметане
  - Печень, тушеная с шампиньонами
  - Печень, тушеная с яблоками
  - Печень, тушеная по-крестьянски
  - Печень, тушеная в молоке
  - Котлеты печеночные
  - Рубец, тушеный с гречневой кашей
  - Рубец, тушеный с овощами
  - Рубец, тушеный с рисом и овощами
  - Мясное ассорти в горшочках
  - Язык, тушеный в сливочном соусе
  - Язык, тушеный в винном соусе
  - Мозги запеченные
  - Мозги, тушеные в сметане
  - Пельмени с печенью, тушеные в грибном соусе
  - Печеночный паштет в горшочке
- Раздел 4
  -
  - Курица, тушеная в сметане
  - Курица, тушеная с рисом и овощами
  - Курица, тушеная с фасолью
  - Курица, тушеная в лимонно чесночном соусе
  - Курица, тушеная в винном соусе
  - Курица, тушеная с шампиньонами
  - Курица, тушеная с зеленью и пряностями
  - Цыпленок, тушеный в апельсиновом соусе
  - Цыпленок, тушеный в сметано грибном соусе
  - Курица, тушеная с овощами
  - Чахохбили из курицы
  - Гуляш куриный в винном соусе

- Куриные окорочка, тушеные в майонезно-горчичном соусе
- Куриные окорочка, тушеные в томатном соусе
- Индейка, тушеная с капустой
- Индейка, тушеная в винном соусе
- Индейка в лимонно-сметанном соусе
- Индейка жареная
- Утка, тушеная с яблоками
- Утка, тушеная с баклажанами
- Утка, тушеная с морковью и репой
- Утка, тушеная в лимонном соусе
- Утка, тушеная с топинамбуром в винном соусе
- Рагу утиное
- Утка, фаршированная яблоками и гречневой кашей
- Фаршированная гусиная шейка
- Гусь, тушеный в винном соусе
- Гусь, тушеный с рисом и грецкими орехами
- Гусь с яблоками жареный

○ Раздел 5

-
- Особенности обработки рыбы
- Рыба, тушеная в пивном соусе
- Рыба, тушеная с картофелем в курином бульоне
- Судак, тушеный в сметанном соусе
- Окунь, тушеный в молочном соусе
- Сом, тушеный в майонезе
- Рыба, тушеная с овощами в чесночном соусе
- Рыба, тушеная с овощами в сметано чесночном соусе
- Скумбрия, тушеная с луком в лимонном соусе
- Сом, тушеный в огуречном соусе
- Рыба, тушеная с грибами в сметанном соусе
- Сардины, тушеные в чесночном соусе
- Треска, тушеная в молочном соусе
- Тефтели рыбные, тушеные в томатном соусе
- Тресковые котлеты в томатном соусе
- Лосось, тушеный в сметанном соусе
- Форель, тушеная в винном соусе
- Тефтели рыбные в горшочке
- Окунь, тушеный со свеклой в винно – сметанном соусе
- Караси, тушеные с яблоками
- Камбала, тушеная с овощами в сливочно

сметанном соусе
- Судак, тушеный в винном соусе
- Карп, тушеный в чесночном соусе
- Судак, тушеный в яблочно – винном соусе
- Тунец, тушеный в огуречном соусе
- Треска, тушеная с капустой в винном соусе
- Щука, тушеная в чесночном соусе
- Рыба, тушеная с цветной капустой в винно сметанном соусе
- Зубатка, тушеная со стручками фасоли
- Окунь, тушеный с овощами в майонезе
- Скумбрия, тушеная с болгарским перцем
- Рыба, тушеная с грибами в сметанном соусе
- Окунь, тушеный с яблоками в винном соусе
- Солянка рыбная
- Рыба, тушеная в сметано горчичном соусе
- Рыба, тушеная в томатно – кефирном соусе
- Рыба, тушеная со свининой и грибами
- Рыба, тушеная с грибами и картофелем
- Рыба, тушеная с грибами в огуречном рассоле
- Тресковая запеканка
- Рыбная запеканка с томатным соусом
- Рыбно – рисовая запеканка
- Щука, запеченная с грибами в винном соусе
- Треска, запеченная с картофелем в сметане
- Окунь, запеченный с картофелем в томатном соусе
- Хек, запеченный с овощами
- Рыба, запеченная с луком и яйцами
- Лосось, запеченный с грибами в сметане
- Сазан, запеченный в хренно-сметанном соусе
- Карп, запеченный с капустой
- Рыбный паштет
- Лещ запеченный
- Камбала, запеченная в сметане
- Рыба, запеченная с макаронами
- Рыба, запеченная с картофелем и грибами
- Осетрина, запеченная с белыми грибами
- Рыбная поджарка
- Осетрина жареная
- Жаркое рыбное

○ Раздел 6

-
- Шашлык кавказский

- Шашлык адыгейский
- Шашлык свиной
- Шашлык говяжий
- Люля-кебаб
- Потроха телячьи
- Свинина на вертеле
- Цыпленок, жареный со специями
- Говядина, жареная в гриле
- Телячьи котлеты, жареные в гриле
- Кролик, жареный в гриле
- Кролик на вертеле
- Говядина, жареная в гриле
- Говядина в остром соусе
- Ребрышки свиные, жареные в гриле
- Свинина, жареная на решетке
- Окорок свиной, жареный в гриле
- Бифштекс говяжий на вертеле
- Говядина с овощами, жареные в гриле
- Печень, жареная в гриле
- Баранина, жареная в томатном соусе
- Куриные окорочка, жареные на решетке
- Куриные окорочка в винном маринаде
- Курица, запеченная в фольге
- Куриные окорочка, жареные в сухарях
- Куриные грудки, жареные в соусе
- Курица, жареная в горчичном соусе
- Утка, жареная в гриле
- Утка, запеченная в фольге
- Гусь, жареный с медом
- Гусь, жареный в вине
- Индейка, жареная в винном соусе
- Индейка, запеченная в фольге
- Индейка, жареная на решетке
- Скумбрия, запеченная в фольге
- Осетрина на вертеле
- Лосось в фольге
- Форель, жареная в гриле
- Треска, жареная в сухарях
- Кальмары в фольге
- Судак, жареный в сухарях
- Карп, жареный в гриле
- Палтус, запеченный в фольге
- Тунец, запеченный с овощами в фольге

○ Раздел 7

- Блюда из картофеля
  - Картофель, тушеный в сметане
  - Картофель, тушеный с репой и морковью
  - Картофель, тушеный с кабачками в томате
  - Картофель, тушеный с овощами в томате
  - Картофель, тушеный с баклажанами
  - Картофель, тушеный в горчичном соусе
  - Картофель, тушеный с грибами и мясом
  - Картофель, тушеный со свининой
  - Картофель, тушеный с печенью в томатном соусе
  - Картофель, фаршированный мясом
  - Картофель, фаршированный грибами
  - Картофельные клецки, фаршированные рыбой
  - Картофельная запеканка с ветчиной и сыром
  - Картофель, запеченный с квашеной капустой в молочном соусе
  - Картофельная запеканка с макаронами
  - Картофельная запеканка с брынзой и простоквашей
  - Картофельный пирог
  - Картофель, тушеный с фасолью в томатно сметанном соусе
  - Картофельная мусака с чечевицей
  - Картофельная запеканка в молочно яичной смеси
  - Картофельная запеканка с овощами
  - Картофель, тушеный по-румынски
  - Картофель, тушеный с грибами в молочном соусе
- Блюда из капусты
  - Голубцы
  - Голубцы с мясом
  - Голубцы с рисом и овощами
  - Голубцы с картофелем
  - Голубцы с грибами
  - Голубцы с творогом
  - Голубцы ленивые
  - Капуста, запеченная с макаронами
  - Капуста, тушеная с грибами в сметанном соусе
  - Суфле из белокочанной капусты

- Капуста, тушеная в молоке
- Капуста, запеченная в сметане
- Капуста, запеченная с рыбой и грибами
- Капуста, тушеная в томатном соусе
- Селянка
- Капуста краснокочанная, тушеная
- Капуста краснокочанная, тушеная с фасолью
- Кольраби, тушеная в сливочно масляном соусе
- Рагу из кольраби
- Кольраби, тушеная с морковью в сметане
- Капуста цветная, запеченная в молочном соусе
- Капуста цветная, запеченная с грибами
- Суфле из цветной капусты
- Капуста цветная, запеченная с ветчиной
- Капуста брюссельская, запеченная с сыром
- Капуста брюссельская, тушеная в сливочном соусе

- Блюда из свеклы
  - Голубцы свекольные с мясом и овощами
  - Голубцы свекольные с творогом и овощами
  - Свекла, тушеная с овощами в сметане
  - Свекла, фаршированная мясом и рисом
  - Тыква, запеченная в сметане с яйцами
  - Тыква с фасолью, тушеные в сметанном соусе
  - Тыква, тушеная с яблоками в сливках
  - Тыква, запеченная с лапшой
  - Кабачки, тушеные с грибами в сметанном соусе
  - Кабачки, запеченные в белом соусе
  - Кабачки, запеченные по гречески
  - Кабачки, запеченные с картофелем
  - Кабачки, запеченные с помидорами и брынзой
  - Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью
  - Кабачки, фаршированные овощами
  - Кабачки, запеченные с сыром
  - Кабачки, запеченные с овощами
  - Кабачки, фаршированные сыром
  - Кабачки ленивые

- Лечо
- Гуляш из сладкого перца
- Сладкий перец, фаршированный рисом и грибами
- Сладкий перец, фаршированный брынзой и творогом
- Сладкий перец, фаршированный баклажанами
- Сладкий перец, фаршированный овощами
- Сладкий перец, фаршированный мясом и рисом
- Баклажаны фаршированные
- Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом
- Баклажаны, тушеные по итальянски
- Баклажаны, тушеные по португальски
- Рагу овощное с баклажанами
- Баклажаны, запеченные с луком и томатами
- Баклажаны, запеченные с сыром
- Баклажаны, запеченные с брынзой
- Баклажаны, тушеные с чесноком в сметано майонезном соусе
- Помидоры, тушеные с чесноком
- Помидоры, фаршированные рисом
- Помидоры, запеченные с творогом
- Помидоры, запеченные с сырным суфле
- Помидоры по-домашнему
- Помидоры, фаршированные грибами
- Фасоль стручковая, тушеная в томате
- Фасоль стручковая, запеченная с омлетом
- Фасоль, тушеная с сосисками и помидорами
- Фасоль, тушеная с картофелем в томатном соусе
- Голубцы мясные, тушеные по молдавски
- Способ приготовления

○ Раздел 9

-
- Грибы, тушеные в сметане
- Грибы, тушеные в сливках
- Грибы, тушеные с картофелем
- Грибная запеканка
- Гуляш грибной

- Грибы, запеченные с мясом
- Грибы, запеченные с макаронами
- Рыбно – грибная запеканка
- Хлебно-грибная запеканка
- Баклажанно-грибная запеканка
- Солянка грибная
- Жаркое из грибов
- Шампиньоны, фаршированные белыми грибами
- Грибная запеканка по-деревенски
- Грибы, запеченные с макаронами

○ Раздел 10

-
- Каша гречневая рассыпчатая
- Каша гречневая крутая
- Каша гречневая пуховая
- Каша гречневая с курагой и черносливом
- Каша гречневая с курицей
- Каша гречневая с грибами в горшочках
- Гречневая запеканка
- Каша рисовая с сыром
- Каша рисовая с тыквой и морковью
- Каша рисовая с помидорами и грибами
- Каша рисовая с грибами
- Каша рисовая медовая
- Каша рисовая с вином
- Каша рисовая с фасолью
- Запеканка рисовая с курагой
- Рисовый пудинг
- Рис по болгарски
- Каша пшенная с морковью и яблоками
- Каша пшенная с тыквой
- Каша пшенная с овощами
- Каша пшенная с грибами
- Пшенная запеканка
- Каша перловая с овощами
- Каша перловая с горохом
- Манная запеканка
- Тефтели манные, запеченные
- Каша пшенично гречневая
- Каша кукурузная с сухофруктами

○ Раздел 11

- Макаронник с сыром
- Макароны, запеченные с яйцами в томатном соусе

- Макароны, запеченные с белыми грибами
- Макароны, запеченные с творогом и орехами
- Макароны, запеченные с мясом в тесте
- Фаршированные булочки
- Запеканка из белого хлеба с брынзой
- Творожная запеканка
- Картофельно-творожная запеканка
- Морковно-творожная запеканка
- Хлебно-творожная запеканка
- Творожно-рисовая лепешка
- Рулет творожный
- Творожно-рисовый пудинг
- Творожно-овсяный пудинг
- Творожно-гречневое суфле

○ Раздел 12

-
- Пирожки с капустой
- Пирожки с грибами
- Пирожки с мясом
- Пирожки слоеные с мясом
- Пирожки с яблоками
- Кулебяка с капустой
- Кулебяка с мясом
- Расстегаи с мясом
- Расстегаи с рыбой
- Пирог луковый
- Пирог с рыбой и картофелем
- Хачапури (на дрожжевом тесе)
- Хачапури (на пресном тесте)
- Пирог сырный
- Пирог яблочный
- Пирог маковый
- Пирог лимонный
- Пирог вишневый
- Пирог с вареньем
- Пирог слоеный с повидлом
- Пирог с творогом
- Пирог со сгущенным молоком
- Пирог ореховый
- Пирог с ягодами
- Кулич старинный
- Кулич с маком
- Кулич быстрый
- Пицца по русски

- Пицца картофельная
- Пицца дачная
- Пицца с грибами
- Бисквит ванильный
- Бисквит лимонный
- Бисквит с какао
- Бисквит с яблоками
- Бисквит с клюквой
- Бисквит сметанный
- Рулет бисквитный с повидлом
- Рулет бисквитный с орехами и медом
- Рулет бисквитный шоколадный
- Кекс лимонный
- Кекс миндальный
- Кекс ореховый
- Кекс черничный

Готовим в духовке
Автор-составитель Калугина Л.А.
при участии Кожемякина Р.Н

Введение

Духовые шкафы или духовки существуют практически в каждой семье как составная часть газовой или электрической плиты, а иногда как самостоятельный аппарат. Прогрев в газовой духовке происходит снизу, а в электрической – сверху или снизу. Современные модели электродуховок снабжены вентиляторами, которые равномерно распределяют жар и блюда нагреваются одновременно со всех сторон. В духовке можно варить первые и вторые блюда, тушить, жарить и запекать. Духовки, как правило, укомплектованы решеткой и противнями: без бортика – для выпечки пирогов, с бортиком – для выпечки мелких изделий. Решетку можно рассматривать как простейший гриль. На решетку, предварительно смазанную маслом, можно положить продукты и готовить их, периодически переворачивая. Под решетку подставляется противень для сбора излишков жира, стекающего с продукта. А постные продукты во время приготовления нужно периодически смазывать маслом во избежание их высыхания.

Многие современные духовки оснащены гриль-устройствами, которые представляют собой вращающиеся вертела и набор шампуров. На вертел нанизываются большие куски мяса, тушки птицы или рыбы и другие продукты, на шампур – более мелкие куски. В результате вращения вертела около источника нагревания происходит более равномерное прожаривание продукта. Очень часто для приготовления в духовке используется алюминиевая фольга. Фольга прекрасно подходит для нежных и нежирных продуктов, таких как молодые цыплята, мелкая рыба, телятина, молодая баранина и т. д. Продукты заворачивают в фольгу и готовят в ней до полной готовности.

Для приготовления блюд в духовке необходим набор разнообразной посуды – это сковороды, сотейники, утятницы и гусятницы, противни, керамические горшки и горшочки, формочки для выпекания и др. Сейчас наиболее распространена посуда с антипригарным тефлоновым покрытием – легкая и красивая, она приятно радует глаз и украшает кухню. Но очень капризна в обращении, дорога и недолговечна. Самая древняя кухонная посуда – глиняный горшок. В настоящее время вновь возник интерес к натуральной, экологически более безопасной и очень удобной посуде – огнеупорным керамическим горшкам и порционным горшочкам. Условия приготовления пищи в горшочках являются мягкими, щадящими, при которых в наиболее полном объеме сохраняются естественные питательные

вещества и витамины. Керамические горшочки имеют еще одно немаловажное преимущество – сохраняют энергетическую структуру блюда, создающуюся в результате приготовления, что также крайне важно для здоровья человека. В горшочках особенно хорошо получаются национальные русские блюда, – щи, рассыпчатые воздушные каши, солянки, грибы – рецептура которых изначально сформировалась на приготовлении именно в глиняных горшках. Новые керамические горшочки перед использованием необходимо закалить. Для этого их нужно до краев наполнить холодной водой, выдержать 1 час, затем поставить в духовку, нагреть и дать воде прокипеть 5 минут. Вынуть из печи и оставить до полного охлаждения. Вместе с преимуществами горшочки имеют существенные недостатки – они довольно хрупки и их нельзя использовать на открытом огне и электроконфорке.

Но, все-таки, самой универсальной и необходимой посудой для духовки является постепенно забываемая всеми посуда из чугуна. Недорогая чугунная посуда многофункциональна – в ней можно жарить, тушить, запекать и выпекать. Чугун обладает большой теплоемкостью, равномерно нагревается и долго сохраняет полученное тепло, пища в такой посуде также равномерно прогревается и готовится. Поэтому готовить в чугунной посуде можно при более низких температурах и более короткое время, что повышает качество приготавливаемого блюда и экономит энергозатраты. Чугунная посуда прекрасно подходит для приготовления мясных блюд, в такой сковороде или гусятнице можно жарить мясо на открытом огне или на электроконфорке, а затем ставить в духовку и доводить блюдо до готовности. Кроме того, эта посуда не боится металлических предметов, приготавливая в ней блюда, можно пользоваться металлическими вилками, ложками и лопаточками.

Новая чугунная посуда имеет множество пор и шероховатую внутреннюю поверхность, если сразу начать готовить в такой посуде, то поры моментально впитают всю жидкость и соки из пищи, блюда постоянно будут пригорать, поэтому перед использованием новую посуду необходимо прокалить. Для этого посуду нужно промыть с помощью щетки горячей водой с мыльным моющим средством для удаления масляной заводской смазки, прополоскать и протереть досуха салфеткой или полотенцем. На сухую посуду с внутренней и наружной стороны нанести тонкий слой растительного масла, поставить вверх дном на противень и поместить в духовку, предварительно нагретую до 160–180 градусов. При такой температуре выдержать 1 час, затем духовку выключить, а посуду выдержать в ней до полного

остывания. После такой обработки, во избежание разрушения прокаленного слоя, мыть посуду мыльными средствами уже нельзя. В дальнейшем, в только что прокаленной посуде желательно первое время готовить жирные блюда, что будет способствовать ее постепенному дополнительному прокаливанию. Через некоторое время внутренняя поверхность посуды покроется более толстым и плотным прокаленным слоем жира, приобретет гладкую темную пленку и вместе с ней антипригарные свойства, что дает возможность в дальнейшем приготавливать блюда с минимальным количеством масла и жира. Чтобы сохранить чугунную посуду в достигнутом таким образом рабочем состоянии, ее постоянно нужно использовать. Однако, во избежание разрушения антипригарного слоя, в чугунной посуде нельзя готовить блюда с большим количеством воды, а также блюда, содержащие в своем составе кислые продукты – лимонную кислоту, уксус, помидоры и др. Такие блюда можно готовить в чугунной посуде, внутренняя поверхность которой покрыта эмалью. Эмалированную чугунную посуду тоже неплохо использовать для приготовления блюд в духовке. Однако, она не обладает антипригарными свойствами. Новую эмалированную чугунную посуду необходимо закалить: налить в нее холодную воду, довести до кипения и дать остыть, затем промыть теплой водой с мыльным моющим средством.

Уход за чугунной посудой несложен, она не требует ни каких моющих средств, кроме горячей воды. Остатки пищи снимаются бумажной салфеткой, если пища все-таки прилипла к посуде, то ее можно потереть поваренной солью, смешанной с несколькими каплями воды или растительного масла. Затем посуда прополаскивается горячей водой, вытирается насухо и ставится на горящую конфорку плиты для более полного удаления влаги. На теплую внутреннюю поверхность посуды наносится несколько капель растительного масла и растирается по всей поверхности. Обработанную таким образом чугунную посуду следует хранить в сухом прохладном месте. Избегать соприкосновения посуды с влагой, в противном случае на ней может появиться ржавчина, а удаление ржавчины – это трудоемкий процесс, кроме того, после удаления ржавчины посуду придется прокаливать снова. Если соблюдать такие несложные правила по уходу за чугунной посудой и осторожно с ней обращаться, то она будет очень долго служить и не одному поколению. Единственным недостатком чугуна является его хрупкость.

Для выпечки изделий из теста используются различные формы и противни, которые очень часто изготавливаются из обычного металла и при неправильном обращении быстро

ржавеют. Часто мыть водой их не рекомендуется. После каждого использования их необходимо очищать салфеткой или смесью соли с несколькими каплями растительного масла.

Раздел 1
Бульоны и супы

Бульоны и супы широко используются в кухнях многих стран мира. Готовят супы на различных бульонах: мясных, костных или мясокостных, а также рыбных или на бульонах из морепродуктов. В России и странах Восточной Европы широко распространены грибные бульоны. Вкуснейшие супы можно приготовить на различных отварах: овощных, крупяных, фруктовых, а также на молоке, кефире, простокваше и квасе. Мясные, рыбные и грибные бульоны содержат экстрактивные белковые вещества, повышающие отделение пищеварительных соков и улучшающие аппетит и пищеварение. Самые наваристые бульоны получаются из мяса и костей взрослых животных. Для таких целей хорошо подходят мясо и кости лопатки и грудинки с ребрышками. Эти части говяжьих и бараньих туш дают ароматный бульон с большим количеством экстрактивных веществ.

Для приготовления бульона из птицы можно использовать целые тушки, их части, а также субпродукты.

Наиболее вкусные рыбные бульоны получаются из рыб осетровых пород. Навариста и вкусны бульоны из судака, морского окуня, хека, зубатки и путассу. Крупные головы разрубают на части, удаляют жабры и глаза, отделяют плавники, обдают кипятком, затем промывают холодной водой. Подготовленные таким образом части голов и плавники заливают холодной водой, доводят до кипения, снимают пену и продолжают варить до мягкости. Затем головы вынимают, отделяют мякоть, а хрящи продолжают варить еще некоторое время.

Грибной бульон готовят из свежих или сушеных грибов. Свежие грибы перебирают, тщательно промывают, пластинчатые грибы еще и замачивают на 30–40 минут, затем снова промывают, заливают холодной водой и варят. Белые грибы не замачивают, их достаточно промыть холодной водой и обдать 2–3 раза кипятком, затем залить холодной водой и варить до готовности. Сушеные грибы сначала промывают теплой водой, затем замачивают на 3–4 часа и затем в той же воде варят.

Супы – это бульоны, заправленные различными продуктами: овощами, грибами, крупами, макаронными изделиями. Мясо или рыбу добавляют соответственно приготовленному бульону. Каждый продукт закладывается в бульон с учетом времени его варки. Для улучшения вкуса и аромата супы и бульоны

обогащают различными специями, ароматическими кореньями и зелеными приправами, которые хороши не только своими вкусовыми качествами, но еще обладают и лечебным эффектом. Ароматические коренья, такие как лук, морковь, петрушка, сельдерей, не только улучшают вкус и аромат, но и изменяют внешний вид блюда, делают его более красивым и аппетитным. Для сохранения летучих ароматических веществ коренья пассеруют, т. е. слегка обжаривают в масле или жире. Образующаяся при обжаривании корочка запирает запах внутри кусочков корешка.

Зеленые приправы используют не только в свежем виде, но и в консервированном или засушенном состоянии, причем правильно высушенные растения полностью сохраняют свои полезные свойства.

Наиболее распространенными и ценными зелеными приправами для бульонов и супов являются петрушка, укроп, сельдерей и зелень кинзы. Неплохо обогащать первые блюда и дикорастущими растениями, такими как крапива, лебеда, сныть, мята. Корень и зелень петрушки обладают очень ценным природным комплексом биологически активных веществ, укрепляющих кровеносные сосуды и улучшающих работу эндокринной системы. В народной медицине петрушка широко используется при воспалительных процессах и камнях в почках и мочевом пузыре.

Укроп оказывает благотворное влияние на весь организм, нормализуя его физиологические процессы и особенно полезен для органов пищеварения.

Корень и зелень сельдерея не только обладают специфическим приятным вкусом и ароматом, но и содержат большое количество витаминов и микроэлементов, кроме того сельдерей активно растворяет залежи ненужного органического кальция и выводит из организма эти отложения.

Широко применяются в кулинарии такие пряности как лавровый лист, душистый перец, молотый красный и черный перец. Пряности придают блюдам приятный острый вкус и аромат и обладают широким спектром противопаразитарного действия. Все они губительно действуют на многие виды опасных для человека микроорганизмов, глистов и других возбудителей заболеваний. Особенно эффективен в этом отношении чеснок. Содержащийся в чесноке селен значительно усиливает работу иммунной системы, а редчайшие микроэлементы – германий, кобальт и ванадий способствуют очистке организма от опасных токсинов и радионуклидов, препятствуют возникновению раковых заболеваний. Чеснок обладает сильнейшими

антисклеротическими и адаптогенными свойствами. Мощные комплексы природных биологически активных соединений чеснока делают его практически универсальным. Чеснок широко применяется не только для профилактики, но и для лечения различных заболеваний в народной и официальной медицине.

Основной проблемой приготовления овощных супов является наиболее полное сохранение витаминов, особенно витамина “С”. Для этого овощи необходимо измельчать непосредственно перед варкой, а также не следует допускать бурного кипения супа.

Щи считаются национальным русским блюдом. Для их приготовления в качестве основной заправки используется свежая или квашеная белокочанная капуста. Можно приготовить щи и из щавеля, крапивы и шпината. Готовят щи на мясном, рыбном, грибном бульоне или на овощном и крупяном отваре.

Борщ – суп, в состав которого обязательно входит красная свекла. Свеклу для борща готовят различными способами: тушат, пассеруют, варят или запекают. Лучше всего в свекле сохраняются красящие и ароматические вещества при пассеровании в жире или масле. Для сохранения цвета свеклы в борщ добавляют кислоту – уксус, лимонную кислоту, томатную пасту или квас; поэтому приготовленный борщ приобретает кисловато-сладкий вкус. Борщи, также как и щи, готовят на мясных и рыбных бульонах, или вегетарианские. Перед подачей на стол щи и борщи заправляют свежей зеленью, чесноком и сметаной. Подаются они с пирожками, пампушками, ватрушками или ржаным хлебом.

На тех же бульонах готовятся и рассольники. Их главной составной частью являются соленые огурцы и корешки петрушки, сельдерея и пастернака, называемые белыми кореньями. Для остроты вкуса желательно добавлять процеженный и прокипяченный огуречный рассол и заправлять сметаной и свежим укропом. Рассольники также прекрасно сочетаются с ватрушками, пампушками и пирожками, а рассольники на рыбном бульоне немыслимы без пирожков с рыбой.

Вкус и качество первых блюд напрямую зависит от правильного выбора посуды и способа термической обработки блюда. Приготовление первых блюд в духовке наиболее целесообразно, поскольку в духовке, как и в русской печи, прогрев производится равномерно и одновременно на весь объем блюда, следовательно, время тепловой обработки пищи сокращается. Прекрасной посудой для такого способа приготовления являются керамические горшки, обеспечивающие естественное мягкое томление продукта или эмалированная чугунная посуда в виде всевозможных котелков. Чугун

равномерно прогреет блюдо и создаст кипение бульона при более низких температурах. Также можно использовать обычную эмалированную кастрюлю.

Супы мясные

Суп мясной классический

Компоненты

Свинина с косточкой – 200 г Говядина с косточкой – 200 г Вода – 1,5 л Морковь средняя – 1 шт. Картофель – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 50 г Рубленая зелень петрушки и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо хорошо промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения на плите, тщательно снять пену, затем кастрюлю поставить в горячую духовку и продолжать варить при слабом кипении до полной готовности мяса, не забывая его посолить. Отваренное мясо вынуть из бульона, отделить от костей и сухожилий, нарезать маленькими кубиками.

Картофель, лук и морковь почистить и нашинковать. Морковь и лук пассеровать в сливочном масле до полуготовности.

В кастрюлю с кипящим бульоном положить картофель, кусочки мяса и пассерованные морковь с луком, поставить в духовку и довести суп до кипения, немного убавить температуру и выдержать в духовке 10–15 минут, затем добавить зелень и прогреть еще 10–15 минут. Духовку выключить, а суп выдержать в ней еще 10–15 минут.

Суп с крольчатиной

Компоненты

Мясо кролика – 500 г Сало свиное – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Перец болгарский красный – 2 шт. Мука – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сало нарезать мелкими кубиками, положить на сковороду и растопить.

Крольчатину нарезать небольшими кусочками и обжарить на сале до образования румяной корочки, затем положить нашинкованный лук и морковь и обжарить вместе с мясом. Подготовленные продукты переложить в эмалированный чугунок или гусятницу, туда же положить кусочки болгарского перца,

муку, растертую с томатной пастой, соль и пряности. Все залить горячей водой и вином.

Заполненный чугунок накрыть, поставить в духовку, довести бульон до кипения и варить суп до готовности мяса.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Суп гороховый

Компоненты

Говядина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Горох – 1 стакан Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Корень сельдерея – 50 г Петрушка сухая измельченная – 1 столовая ложка Перец черный горошком – 5–6 шт. Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох перебрать, промыть, залить холодной водой и замочить на ночь, утром воду слить.

Мясо поместить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и отварить на плите до полной готовности, периодически снимая пену. Отваренное мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кубиками.

Овощи почистить и нашинковать соломкой. Нашинкованные овощи тушить в масле почти до полной готовности.

В кастрюлю с кипящим бульоном добавить набухший горох, поставить в горячую духовку и довести горох до кипения, убавить температуру духовки до 150 градусов и прогревать 30–40 минут, затем добавить тушеные овощи, измельченное мясо, специи и пряности и варить суп еще 10–15 минут. Затем духовку выключить, а суп протомить еще 15 минут в горячей духовке.

Подавать со свежей зеленью.

Суп с зеленой фасолью

Компоненты

Говядина постная – 500 г Фасоль зеленая стручковая – 300 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Вода – 1,2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на небольшие кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и варить мясо на плите до готовности, периодически снимая пену.

Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в масле.

В кастрюлю с мясным бульоном добавить пассерованный лук,

нарезанный кубиками картофель, нарезанные стручки фасоли и соль. Кастрюлю поставить в духовку, довести бульон до кипения и варить суп до готовности. Перед окончанием варки в суп положить рубленую зелень.

Суп рисовый с бараниной

Компоненты

Бараньи ребрышки – 700 г Вода – 2 л Рис – 0, 5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Морковь среднего размера – 2 шт. Картофель – 2 шт. Перец черный – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Бараньи ребрышки обжарить на сковороде в собственном жире. Затем переложить их в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, отварить на плите до полной готовности, периодически снимая пену. Затем баранину вынуть из бульона, отделить от костей и мелко нарезать. Овощи почистить и нашинковать соломкой.

Морковь и лук пассеровать в жире, полученном при обжаривании баранины.

Кастрюлю с бульоном поставить в горячую духовку и довести бульон до кипения.

В кипящий бульон равномерно добавить картофель, перебранный и промытый рис, пассерованные овощи и нарезанную кусочками баранину, варить 15–20 минут, понизив температуру духовки до 150 градусов. За 5 минут до окончания варки добавить специи и пряности.

Подавать со свежей зеленью.

Суп картофельно гороховый с бараниной

Компоненты

Баранина – 500 г Горох – 1 стакан Картофель – 500 г Яблоки – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарубить на небольшие кусочки, сложить в эмалированную посуду, залить холодной водой и отварить до готовности, периодически снимая пену.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Горох предварительно замочить в холодной воде, лучше на ночь, затем воду слить и залить свежей водой, в которой и отварить до полуготовности. Затем горох вместе с отваром

соединить с мясным бульоном и отваренной бараниной, добавить пассерованный лук, нарезанные кубиками картофель и яблоки, томатную пасту, соль и перец. Кастрюлю с подготовленными продуктами накрыть крышкой, поставить в духовку и варить суп 25–30 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Суп куриный с савойской капустой

Компоненты

Цыпленок отварной – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Репа – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста савойская – 300 г Масло топленое – 2 столовые ложки Куриный бульон – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить и нарезать кружочками, савойскую капусту бланшировать в кипятке.

Цыпленка разрезать на куски, отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками, положить в большой глиняный горшок, добавить подготовленные овощи, соль и залить горячим процеженным куриным бульоном, сдобрить топленым маслом. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку, довести суп до кипения и варить при слабом кипении 35–40 минут.

Шурпа

Компоненты

Говядина – 500 г Картофель – 750 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Мясной бульон – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отдельно сварить мясной бульон. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Сырое мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, добавить очищенную и натертую на крупной терке морковь, томатную пасту и прожарить все вместе 5 минут.

Подготовленное мясо с морковью и луком сложить в эмалированный чугунок, залить мясным бульоном. Заполненный чугунок накрыть крышкой, поставить в духовку и довести бульон до кипения.

Картофель почистить, нарезать соломкой, положить в кипящий бульон, посолить, поперчить и продолжать варить суп еще 20 минут.

Суп овощной с телятиной

Компоненты

Телятина – 500 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Перец болгарский – 2 шт. Вода – 1,5 л Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения, затем снять пену и немного проварить. Мясо вынуть из бульона, остудить и нарезать маленькими кусочками, разложить в порционные керамические горшочки, равномерно добавить нашинкованные лук и картофель, измельченный перец и зелень, залить горячим процеженным мясным бульоном, посолить. Горшочки поставить в прогретую духовку и варить суп до готовности.

Кулеш

Компоненты

Свинина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Сало свиное – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 200 г Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Пшено – 0,75 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кусок свинины положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и отварить до готовности на плите, периодически снимая пену, посолить перед окончанием варки.

Мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать соломкой.

На всем количестве мясного бульона сварить пшено до полной готовности.

Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками и добавить к пшену. Затем кастрюлю поместить в горячую духовку и варить содержимое 30 минут, убавив температуру.

Отдельно на сковороде поджарить измельченное сало, положить в него нашинкованные лук и коренья и обжарить до полуготовности.

В кастрюлю с пшеном и картофелем положить обжаренные овощи с салом и отварное мясо, варить суп в духовке еще 5–7 минут.

Подавать с измельченной свежей зеленью.

Суп на молочной сыворотке со свининой

Компоненты

Свинина постная – 500 г Вода – 1 л Сыворотка молочная – 0,5 л Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сало

свиное топленое – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину мелко нарезать, положить в эмалированную кастрюлю, налить 1 л холодной воды и отварить мясо на плите почти до готовности.

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в свином жире.

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. В кастрюлю с бульоном добавить горячую молочную сыворотку, картофель, пассерованные овощи, пряности и соль. Кастрюлю поставить в духовку и варить суп до полной готовности. За несколько минут до окончания приготовления в суп добавить зелень.

Подавать с гренками из ржаного хлеба.

Суп гречневый

Компоненты

Говядина с косточкой – 500–600 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 3 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Чеснок – 3 зубчика Гречка – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо промыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения, затем убавить огонь, снять пену и варить мясо до полной готовности, перед окончанием варки бульон посолить. Отварное мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать соломкой.

В кастрюлю с кипящим бульоном положить промытую гречку и нарезанный кубиками картофель, поставить в горячую духовку и варить 10–15 минут.

Лук, морковь и корень петрушки почистить и нашинковать, пассеровать в масле до полуготовности.

В кастрюлю с проваренной гречкой и картофелем положить пассерованные овощи, мясо, пряности, измельченную зелень и растертый чеснок. Варить 5-10 минут.

Подавать с мелко нарубленным укропом.

Суп перлово грибной с уткой

Компоненты

Утка – 0,5 тушки Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт. Грибы сушеные – 3–4 шт. Крупа перловая – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы предварительно замочить в воде. Утку разрубить на куски, сложить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения, снять пену и варить на медленном огне 15–20 минут, периодически снимая пену. Затем добавить размоченные нашинкованные грибы, промытую перловую крупу, измельченные корешки петрушки и сельдерея, пряности, для остроты добавить лимонный сок, посолить. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в горячую духовку, довести суп до кипения и варить до готовности. Перед окончанием приготовления влить сметану и довести суп до кипения.

Суп рисовый с индейкой

Компоненты

Окорочок индейки – 500 г Вода – 2 л Рис – 0,5 стакана Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Лист лавровый – 2 шт. Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис тщательно промыть. Окорочок индейки положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения, огонь убавить, пену снять и варить мясо на слабом огне до готовности. Отваренный окорочок вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками.

Овощи почистить, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, картофель нарезать небольшими кубиками.

Морковь и лук пассеровать в масле 2–3 минуты. В кастрюлю с кипящим бульоном добавить картофель, отварное мясо, пассерованные овощи, пряности, рис и соль. Кастрюлю с супом поставить в горячую духовку и варить суп до готовности риса. За несколько минут до окончания приготовления в кастрюлю с супом добавить немного зелени.

Суп с рубцом

Компоненты

Рубец – 500 г Вода – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Мука пшеничная – 50 г Масло топленое – 1 столовая ложка Чеснок – 4 зубчика Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рубец хорошо зачистить и промыть, выдержать в холодной воде 7–8 часов, меняя воду 2–3 раза, затем снова промыть. Положить рубец в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения на медленном огне, затем воду слить, снова залить рубец холодной водой, посолить и на медленном огне продолжать варить 4–5 часов. По мере упаривания воды необходимо периодически подливать кипяток.

Отваренный рубец нарезать соломкой. Бульон процедить, налить в эмалированный чугунок, поставить в горячую духовку и довести бульон до кипения.

Морковь и лук почистить и нашинковать, пассеровать в масле до полуготовности.

Отдельно прожарить муку на сковороде до золотистого цвета.

В кипящий бульон положить пассерованные овощи, кусочки рубца, пассерованную муку и протомить суп в духовке 1520 минут при температуре 130 градусов.

Подавать с зеленью и растертым с солью чесноком.

Суп с клецками из легкого

Компоненты

Бульон говяжий – 1,5 л Легкое – 200 г Яйцо – 1 шт. Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Легкое отварить в подсоленной воде до готовности, пропустить через мясорубку, к фаршу добавить яйцо, поперчить и посолить, перемешать и вылепить клецки, обвалять в муке и слегка обжарить в масле на сковороде.

Лук почистить и нарезать полукольцами, пассеровать в масле. Бульон процедить и налить в эмалированную кастрюлю, добавить пассерованный лук, перец, соль, немного лимонного сока, положить клецки. Кастрюлю поставить в горячую духовку и варить при слабом кипении до готовности.

Суп овощной с потрохами

Компоненты

Потроха (кроме печени) – 600 г Картофель – 5–6 шт. Морковь

– 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Сало свиное – 50 г Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый горошком – 6–7 горошин Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварить потроха обычным способом, вынуть из бульона, охладить и нарезать на кусочки.

Бульон процедить. Морковь и коренья почистить, измельчить и положить в большой глиняный горшок, добавить нарезанный кубиками картофель, пряности, посолить и залить горячим процеженным бульоном, горшок с супом поставить в духовку, довести суп до кипения и варить его до готовности овощей.

Лук мелко нарезать и пассеровать на сковороде в растопленном сале.

Перед окончанием приготовления в суп положить кусочки потрохов и заправить его обжаренным в сале луком.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Суп картофельный с печенью

Компоненты

Печень говяжья – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Картофель – 4 шт. Вода – 1,5 л Сало свиное – 100 г Мука – 1 столовая ложка Сметана – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

С печени удалить пленки, опустив ее на несколько минут в кипяток, затем промыть и нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке.

Свиное сало мелко нарезать и растопить на сковороде, в растопленное сало положить печень и слегка обжарить ее, добавить нашинкованные морковь и лук, перемешать и обжарить все вместе. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками.

В большой глиняный горшок положить прожаренную с морковью и луком печень, картофель, соль и залить все горячей водой. Горшок с супом поставить в прогретую духовку, довести суп до кипения и варить до готовности.

Суп овощной с копченой свининой

Компоненты

Свиная грудинка копченая – 600 г Картофель – 8-10 шт. Лук репчатый – 3 шт. Репа – 3 шт. Фасоль – 400 г Зеленый горошек в стручках – 400 г Капуста белокочанная – 400 г Вода – 2 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль хорошо промыть и предварительно замочить на 68 часов.

Грудинку отварить на плите до полуготовности, вынуть из бульона и острым ножом нарезать на куски, бульон процедить.

Овощи почистить и нарезать кубиками. В чугунную эмалированную посуду положить подготовленные овощи – картофель, лук и репу, размоченную фасоль, куски грудинки, залить процеженным горячим мясным бульоном, добавить пряности и соль. Чугунок с супом поставить в горячую духовку, довести суп до кипения и варить 1,5–2 часа.

За 30 минут до окончания приготовления в суп положить нарезанные небольшими кусочками стручки горошка, а за 10 минут – нашинкованную капусту.

Суп – харчо куриный

Компоненты

Курица – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 500 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Грецкие орехи – 1,5 стакана Чеснок – 3 зубчика Лавровый лист – 1 шт. Кинза – 4 веточки Корица – 0,5 чайной ложки Лавровый лист – 1 шт. Вода – 2 л Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарубить небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить на плите до полуготовности, периодически снимая пену. Затем бульон слить и процедить, а кусочки курицы переложить в большой керамический горшок.

Лук почистить, нашинковать и тоже положить в горшок, заправить маслом и налить немного бульона. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить курицу с луком 10–15 минут. Затем, осторожно помешивая, всыпать муку и продолжить тушение еще 10–15 минут.

Тем временем помидоры отварить в небольшом количестве воды и протереть через сито вместе с отваром. Грецкие орехи расколоть, очистить от кожуры и растолочь в ступке, добавляя понемногу теплый бульон.

В горшок с тушеной курицей добавить толченые орехи, протертые помидоры, толченый чеснок, зелень, пряности и соль, залить процеженным бульоном.

Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить суп 10–15 минут. Затем духовку выключить, а суп выдержать в горячей духовке еще 5-10 минут.

Суп куриный с вермишелью

Компоненты

Курица – 500–600 г Вода – 1, 5 л Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Вермишель – 50 г Масло сливочное – 50 г Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу выпотрошить и промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения на сильном огне, затем огонь убавить, снять пену и варить до полной готовности. За несколько минут до окончания приготовления бульон посолить.

Отваренную курицу вынуть, отделить мясо от костей и мелко нарезать.

Бульон процедить, налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности.

Картофель почистить и тоже нашинковать. В горшок с кипящим бульоном положить картофель, пассерованные овощи и вермишель, варить 15 минут, немного убавив температуру, затем добавить измельченное мясо, зелень со специями и пряностями и варить еще 5-10 минут.

Суп – харчо в горшочках

Компоненты

Грудинка баранья – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Помидоры свежие – 3 шт. Рис – 0,5 стакана Сливы маринованные – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грудинку нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на плите 1–1,5 часа, периодически снимая пену. Отваренное мясо вынуть, а бульон процедить.

В порционные керамические горшочки положить равномерно промытый рис, кусочки мяса, мелко нарезанный репчатый лук, кислые сливы, толченый чеснок, соль и перец. Содержимое горшочков залить горячим мясным бульоном. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку, довести суп до кипения и варить 30 минут.

Помидоры опустить в кипяток, вынуть и охладить, затем очистить от кожицы, нарезать дольками, положить на сковороду с растопленным маслом, слегка обжарить, затем добавить томатную пасту и еще раз обжарить.

За 8-10 минут до окончания варки добавить в каждый горшочек обжаренные в томате помидоры.

Суп картофельный с ветчиной

Компоненты

Ветчина – 400 г Картофель – 10 шт. Яйца – 3 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Ветчину разрезать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Затем огонь убавить, пену снять, ветчину вынуть из бульона, а горячий бульон процедить и перелить в эмалированный чугунок, туда же положить куски ветчины, пряности и соль, заполненный чугунок поставить в горячую духовку и продолжать варить мясо.

Картофель почистить, натереть на крупной терке, смешать с сырыми яичными желтками и осторожно помешивая, выложить в чугунок с кипящим бульоном, добавить масло и продолжать варить суп до полной готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Суп куриный с шампиньонами

Компоненты

Курица – 400 г Шампиньоны – 200 г Вода – 1,5 л Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Мука пшеничная – 2 столовые ложки Укроп зеленый – 1 пучок Сметана – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Курицу отварить на плите до готовности, мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны мелко нарезать и обжарить в масле, добавить нашинкованные морковь и лук и еще раз прожарить в масле. В керамический горшок положить кусочки курицы, грибы с овощами, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, залить процеженным куриным бульоном, поперчить и посолить.

Смешать муку со сметаной и яичным желтком,

приготовленную смесь добавить в суп, посыпать рубленым укропом и тщательно перемешать содержимое. Заполненный горшок поставить в духовку, довести суп до кипения и варить до полной готовности.

Подавать с гренками из белого хлеба.

Рассольник со свининой

Компоненты

Свинина с косточкой – 600–700 г Вода – 2 л Огурцы соленые среднего размера – 3 шт. Рассол огуречный – 2 стакана Рис – 0,5 стакана Корень сельдерея – 50 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло сливочное – 50 г Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис перебрать и тщательно промыть. Мясо разрубить на кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, кастрюлю поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Снять пену, кастрюлю с мясом поставить в горячую духовку и продолжать варить мясо.

Почистить морковь, лук и корень сельдерея, нашинковать и тушить в масле до полуготовности.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, положить в сковороду, добавить немного рассола и потушить под крышкой до мягкости. Затем в кастрюлю с мясом всыпать рис и продолжать варить. Через некоторое время в суп положить тушеные овощи и огурцы добавить огуречный рассол, перец и лавровый лист, если нужно – по вкусу добавить соль. Варить рассольник до полной готовности.

Подавать со сметаной и зеленью.

Рассольник с почками

Компоненты

Почки телячьи отварные – 300 г Бульон говяжий – 2 л Крупа перловая – 0,5 стакана Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Перец черный – 5–6 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу тщательно промыть, положить в кастрюлю, залить 1,5 стаканами горячей воды и поставить для набухания в открытой посуде на медленный огонь на 1 час.

Морковь и лук почистить, нашинковать и тушить в масле до полуготовности.

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Процеженный говяжий бульон налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

Затем в горшок с кипящим бульоном добавить разбухшую перловую крупу, нарезанный кубиками картофель, очищенные от кожицы и мелко нарезанные соленые огурцы, тушеные овощи, пряности, добавить по вкусу соль и варить в духовке 20–25 минут. За 5 минут до окончания приготовления положить нарезанные соломкой отварные почки.

Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Рассольник с капустой

Компоненты

Говядина с косточкой – 700 г Картофель – 4 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Огуречный рассол – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на небольшие кусочки, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и на сильном огне довести до кипения. Снять тщательно пену, кастрюлю с мясом поставить в горячую духовку и продолжать варить мясо.

Лук, морковь и коренья почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Картофель почистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать, соленые огурцы очистить от кожицы и крупных семян и нарезать соломкой.

В кастрюлю с кипящим бульоном положить кубики картофеля и нашинкованную капусту и проварить 5–7 минут. Затем добавить пассерованные овощи, подготовленные огурцы и пряности, заправить огуречным рассолом и посолить по вкусу. Варить суп до полной готовности.

Подавать со сметаной и свежим укропом.

Супы на мясных бульонах

Суп овощной сборный

Компоненты

Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Капуста белокочанная – 200 г Капуста цветная – 200 г Болгарский перец – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Картофель – 2 шт. Кабачок молодой маленький – 1 шт. Огурцы свежие – 2 шт. Консервированный зеленый горошек – 3 столовые ложки Небольшие корешки сельдерея и петрушки – по 2 шт. Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Чеснок – 3 зубчика Бульон куриный – 2 л Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать соломкой, цветную капусту разобрать на соцветия и нарезать. Почистить картофель и кабачок и нарезать кубиками.

Болгарский перец разрезать вдоль, очистить от семян и нашинковать соломкой.

Морковь, лук и коренья почистить, нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности.

Помидоры положить на 1–2 минуты в кипяток, вынуть, очистить от кожицы и нарезать тонкими дольками.

В большой глиняный горшок налить процеженный куриный бульон, поставить в духовку и довести до кипения.

В кипящий куриный бульон положить картофель, белокочанную и цветную капусту, помидоры, пассерованные овощи и варить при слабом кипении 10 минут, затем добавить болгарский перец, кабачок и зелень и проварить еще 10 минут.

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками и добавить в кипящий суп, туда же положить консервированный зеленый горошек и растертый с солью чеснок. Суп довести до кипения и проварить еще 5-10 минут.

Перед подачей на стол в тарелки положить сметану.

Похлебка с шампиньонами

Компоненты

Шампиньоны – 500 г Бульон куриный – 1,5 л Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень петрушки измельченная – 2 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Перец душистый – 5 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны хорошо промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить куриным бульоном и отварить на плите на небольшом огне. Шампиньоны вынуть, а бульон процедить и налить в керамический горшок.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пасссеровать в масле до полуготовности.

Горшок с бульоном поместить в духовку и довести жидкость до кипения.

В кипящий бульон положить шампиньоны, нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи и соль, варить 1520 минут. За несколько минут до окончания приготовления положить в суп приправы и зелень.

Подавать со сметаной.

Суп молдавский кукурузный

Компоненты

Бульон говяжий – 1,5 л Зерна кукурузы – 0,5 стакана Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 4 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясной бульон налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения.

Овощи и корешки почистить, нашинковать и пассеровать на сковороде в масле.

В кипящий бульон всыпать промытую кукурузу, поперчить, посолить и варить 15–20 минут. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и заправить суп пассерованными овощами, проварить еще 15–20 минут.

Суп овощной с репой

Компоненты

Репа – 5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 3–4 шт. Чеснок – 3 зубчика Бульон куриный – 1,5 л Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук, морковь и корень петрушки почистить, мелко нашинковать и пассеровать в масле до полуготовности. Репу почистить и нарезать тонкими ломтиками.

Куриный бульон налить в керамический горшок, посолить по вкусу, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящий бульон положить репу и пассерованные овощи, варить 10–15 минут. За 5 минут до окончания приготовления в суп положить пряности, толченый чеснок и зелень.

Подавать с гренками из черного хлеба.

Суп овощной с помидорами

Компоненты

Помидоры спелые – 500 г Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Бульон куриный – 1,2 л Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить и нашинковать, затем пассеровать на сковороде в масле. Картофель почистить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры нарезать тонкими дольками. Чеснок почистить и растолочь с солью.

В керамический горшок положить все подготовленные овощи, добавить рубленую зелень и толченый чеснок, залить куриным бульоном, посолить. Заполненный горшок поставить в духовку, довести суп до кипения и варить до полной готовности.

Подавать со сметаной.

Суп зеленый с корешками и луком

Компоненты

Лук репчатый – 6–7 головок Корень сельдерея – 50 г Корень петрушки – 3–4 шт. Лук – порей – 1 шт. Бульон мясной – 1,5 л Масло сливочное – 3 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки, кинзы и укропа рубленая – по 2 столовые ложки Соль по вкусу

Способ приготовления

Лук репчатый и коренья почистить, нашинковать и обжарить до полуготовности в масле.

Мясной бульон налить в керамический горшок, посолить, поставить в духовку и довести его до кипения.

В горшок с кипящим бульоном добавить обжаренные корешки с репчатым луком и нашинкованный лук-порей, варить 10–15 минут. Перед окончанием приготовления положить в суп пряности и зелень. Выключить духовку и выдержать суп в горячей духовке еще 5–7 минут.

Подавать с гренками из черного хлеба.

Суп жульен овощной сборный

Компоненты

Морковь – 100 г Репа – 100 г Лук репчатый – 100 г Лук-порей – 100 г Горох – 100 г Стручки фасоли – 100 г Бульон мясной – 2 л Капустная кочерыжка – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох тщательно промыть и замочить на ночь в холодной воде.

Утром все остальные овощи – репу, лук репчатый и лук – порей, морковь, капустную кочерыжку – хорошо промыть, мелко нашинковать и пассеровать в сливочном масле, постоянно перемешивая и не давая им потемнеть. Затем пассерованные овощи сложить в большой глиняный горшок, добавить мелко нарезанные стручки фасоли, вымоченный горох, влить горячий мясной бульон, поперчить и посолить. Заполненный горшок поставить в духовку, довести суп до кипения и варить 45 минут при слабом нагревании.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Супы рыбные

Уха бурлацкая

Компоненты

Мелкая речная рыба (ершики, окуньки) – 1 кг Крупная речная рыба – 300–400 г Вода – 2,5 л Картофель – 4–5 шт. Лук репчатый – 2–3 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки с корешками – 2 пучка Зеленый лук – 2–3 пучка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мелкую и крупную рыбу очистить от чешуи и плавников, выпотрошить и удалить жабры, крупную рыбу разрезать на куски. Мелкую рыбу и куски крупной рыбы положить в эмалированный чугунок, залить холодной водой, довести на плите до кипения, снять пену, затем чугунок с рыбой поставить в горячую духовку и варить при слабом кипении 20–30 минут. Отваренную рыбу осторожно вынуть шумовкой из бульона, охладить, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный репчатый лук, кусочки отварной рыбы, измельченную зелень петрушки, заправить сливочным маслом, довести до кипения и дать ухе протомиться 10–15 минут. В конце приготовления в уху нужно добавить соль и пряности. Подавать с зеленым луком.

Суп рыбный с овощами

Компоненты

Карп – 700 г Вода – 2 л Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Зелень петрушки – 2 пучка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Карпа обдать кипятком, очистить от чешуи и плавников, выпотрошить, удалить жабры и глаза, разрезать на несколько кусков, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой и довести на плите до кипения. Затем снять пену, кастрюлю с рыбой поставить в духовку и варить при медленном кипении до полной готовности, перед окончанием варки бульон нужно посолить.

Рыбу вынуть, охладить, отделить от костей и нарезать на кусочки. Морковь и лук почистить, мелко нашинковать и

пассеровать в растительном масле до полуготовности. В кастрюлю с кипящим бульоном добавить нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи и пряности. Варить 10–15 минут. Перед окончанием приготовления положить в суп кусочки карпа.

Подавать со свежей зеленью.

Суп рыбный с огурцами

Компоненты

Салака свежая – 400 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Крупа перловая – 2 столовые ложки Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Квас – 0,8 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать полукольцами и пассеровать в масле. Рыбу очистить от голов, хвостов, плавников и костей.

Перловую крупу промыть и отварить в эмалированной кастрюле на плите до полуготовности в небольшом количестве воды, затем к крупе добавить нашинкованные морковь и картофель, пассерованный лук и еще немного проварить.

В кастрюлю с крупой и овощами добавить подготовленную рыбу, нарезанный кубиками соленый огурец, пряности, соль, залить кипящей водой. Кастрюлю поместить в духовку, довести суп до кипения и варить при слабом кипении до готовности.

Подавать со свежей зеленью. Можно добавить в тарелки по вкусу и хрен с квасом.

Для приготовления хрена с квасом необходимо взять:

Корни свежего хрена – 60 г Квас – 0,8 л

Корни хрена натереть на терке, залить квасом и выдержать несколько часов.

Суп рыбный с рисом

Компоненты

Судак – 600 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Рис – 0,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Лавровый лист – 1 шт. Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить хвост, плавники и жабры, разрезать на куски, положить в эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, поставить на

плиту и на сильном огне довести до кипения. Пену тщательно снять, кастрюлю с рыбой поставить в горячую духовку и продолжать варить при медленном кипении.

Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить на растительном масле до полуготовности.

Из бульона вынуть отваренную рыбу, охладить и отделить от костей, а затем нарезать небольшими кусочками. В кипящий рыбный бульон всыпать промытый рис, положить обжаренные овощи и варить при слабом кипении 10–15 минут.

Затем в кипящий суп положить кусочки рыбы, петрушку и лавровый лист и томить еще 5 минут.

Суп рыбный на курином бульоне с грибами

Компоненты

Филе окуня – 300 г Бульон куриный – 1 л Шампиньоны – 300 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы и свежие грибы нарезать небольшими кусочками.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

В керамический горшок положить рыбу, грибы и пассерованные овощи, залить горячим куриным бульоном и посолить.

Заполненный горшок поставить в духовку и варить суп до полной готовности. За 5 минут до окончания приготовления в суп добавить сметану и немного зелени.

Супы вегетарианские

Суп чечевичный

Компоненты

Картофель – 2 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чечевица – 1 стакан Вода – 1,5 л Масло растительное – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа измельченная – по 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Чечевицу промыть и замочить на 1–2 часа в 1 л воды, затем воду слить.

Лук и морковь почистить, нашинковать и обжарить в масле до полуготовности.

В большой глиняный горшок налить 1,5 л свежей воды, поставить его в духовку, довести воду до кипения.

В кипящую воду положить чечевицу, обжаренные лук и морковь, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить суп 15–20 минут.

Подавать со сливочным маслом и свежей зеленью

Кулеш грибной

Компоненты

Грибы свежие белые – 500 г Пшено – 250 г Картофель – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Вода – 2 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы почистить, ошпарить кипятком, затем отварить. Отваренные грибы вынуть из отвара и нашинковать. Отвар процедить и довести до кипения.

В большой керамический горшок положить промытое пшено, залить кипящим грибным отваром, поставить в слегка прогретую духовку, довести содержимое горшочка до кипения и варить 15–20 минут. Затем добавить нарезанный кубиками картофель и продолжать варить еще некоторое время.

Лук почистить, нашинковать, вместе с отварными грибами обжарить в растительном масле и положить в кулеш, перемешать и проварить еще 5–7 минут.

Суп с фасолью по-болгарски

Компоненты

Фасоль белая – 1 стакан Вода – 1,5 л Лук репчатый – 1 шт. Корешок сельдерея – 1 шт. Морковь – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Мята – 2 веточки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в подсоленной воде на 7–8 часов. Затем воду слить, а фасоль поместить в большой глиняный горшок, залить холодной водой. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и довести содержимое горшочка до кипения.

Лук, морковь и корешки почистить, мелко нарезать и положить в кипящую фасоль, туда же добавить растительное масло. Варить до полуготовности фасоли.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками и в конце варки добавить в суп. Варить еще 10–15 минут.

Готовый суп посолить и заправить измельченной мятой. Выдержать под крышкой 5-10 минут.

Суп овощной с лисичками

Компоненты

Лисички – 500 г Кабачок небольшой – 1 шт. Вода – 1 л Масло растительное – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4–5 шт. Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать и предварительно замочить в холодной воде на 12 часа, затем тщательно промыть, нарезать кусочками, положить в сковороду, добавить 2 столовые ложки растительного масла и тушить до готовности в собственном соку.

Лук и корешки почистить и нашинковать, затем отдельно на сковороде пассеровать в двух столовых ложках растительного масла.

В большой глиняный горшок налить горячую воду и соль, поставить в прогретую духовку и довести до кипения.

В кипящую воду положить очищенный и нарезанный кубиками кабачок, тушеные грибы и пассерованные овощи, добавить лавровый лист и зелень и варить 10–15 минут.

Подавать со сметаной.

Суп с опятами

Компоненты

Опята – 500 г Вода – 1,5 л Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, замочить в холодной воде на 1–2 часа, затем тщательно промыть, крупные грибы нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить до готовности. Перед окончанием варки бульон посолить.

Грибы вынуть, бульон процедить и налить в большой глиняный горшок. Часть бульона оставить для разведения муки. Муку осторожно при помешивании развести теплым грибным бульоном.

Горшок с грибным бульоном поставить в духовку и довести жидкость до кипения.

В кипящий бульон положить отваренные грибы, разведенную муку и пучки зелени. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и протомить суп при слабом нагревании 10–15 минут, затем духовку выключить, а суп выдержать еще 10 минут. Горячий суп заправить топленым маслом.

Подавать со сметаной.

Суп овощной сборный со шпинатом

Компоненты

Картофель – 3 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Репа – 1 шт. Огурец свежий средний – 1 шт. Кабачок маленький – 1 шт. Капуста цветная – 100 г Шпинат – 200 г Корень петрушки и сельдерея – по 3–4 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Цветную капусту разобрать на соцветия и измельчить.

Лук, морковь, репу и коренья почистить, мелко нашинковать и пассеровать в масле.

В керамический горшок положить картофель, измельченную цветную капусту, пассерованные овощи, соль и пряности, залить кипящей водой и поставить в духовку, варить 10 минут.

Кабачок и свежий огурец очистить от кожицы и нашинковать.

Затем в кипящий суп добавить нашинкованные кабачок и огурец, измельченную зелень и нашинкованный шпинат, проварить в духовке 7-10 минут.

Подавать со сметаной.

Суп овощной с груздями

Компоненты

Грузди свежие – 600 г Картофель – 6 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Крупа манная – 4 столовые ложки Зелень укропа и петрушки – по 2 столовые ложки Перец душистый – 4–5 горошин Лавровый лист – 1 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежие грузди почистить, мелко нашинковать, сложить в большой керамический горшок, залить холодной водой, поставить в духовку, довести жидкость до кипения и варить при слабом кипении 25–30 минут. Затем почистить морковь, лук и картофель, мелко нашинковать, добавить к грибам и продолжить варить грибы с овощами.

За 5 минут до окончания варки в суп добавить измельченную зелень, пряности, соль и всыпать тонкой струйкой манную крупу, все тщательно перемешать. Горшок поставить в духовку и проварить суп до полной готовности грибов и крупы.

Подавать со сметаной.

Суп перловый с грибами

Компоненты

Грибы сушеные – 30 г Вода – 1,5 л Крупа перловая – 0,5 стакана Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корешки петрушки – 3 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть, залить 1 стаканом кипятка и поставить в открытой посуде на небольшой огонь для набухания.

Грибы предварительно размочить и отварить на плите, во время варки к грибам добавить разбухшую крупу и варить до полуготовности крупы.

Овощи и коренья почистить, мелко нашинковать и пассеровать в масле.

В керамический горшок положить проваренную крупу с грибами и пассерованные овощи, залить грибным бульоном, посолить и поперчить. Заполненный горшок поставить в духовку и варить суп до полной готовности.

Подавать со сметаной.

Суп – лапша грибная

Компоненты

Лапша домашняя – 1 стакан Вода – 1 л Грибы сушеные – 4–5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы предварительно замочить, затем отварить в небольшом количестве воды и нашинковать. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

В керамический горшок налить воду, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящую воду положить лапшу, посолить и варить 10 минут.

Затем в горшок с кипящей лапшой добавить пассерованный лук и нашинкованные грибы вместе с бульоном, в котором они варились, положить лавровый лист, рубленую зелень и проварить еще 5–7 минут.

Подавать со сметаной.

Суп овощной со щавелем

Компоненты

Картофель – 5 шт. Щавель – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, лук и корень петрушки почистить, нашинковать соломкой и пассеровать на масле.

Картофель почистить, нарезать кубиками и сложить в большой глиняный горшок, залить кипящей водой, посолить, поставить в прогретую духовку и отварить. За 10 минут до окончания варки картофеля в бульон положить пассерованные овощи, варить еще 7-10 минут. Перед окончанием приготовления в суп положить мелко нашинкованный щавель.

Подавать со сметаной.

Суп овсяный с отрубями

Компоненты

Любые отруби – 0,5 стакана Крупа овсяная – 1 стакан Чернослив сушеный – 100 г Вода – 1,5 л Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеный чернослив замочить в небольшом количестве горячей воды до размягчения.

Овсяную крупу хорошо промыть и замочить на 1–2 часа в

холодной воде.

В глиняный горшок налить горячую воду, поставить в прогретую духовку и довести до кипения. Отруби предварительно залить кипятком, тщательно размешать, а затем вылить в горшок с кипящей водой и парить 10–12 минут.

Затем в горшок с распаренными отрубями добавить размоченную овсяную крупу, посолить и варить 15–20 минут. Сваренную крупу измельчить блендером, добавить размоченный чернослив без косточек вместе с водой, в которой он вымачивался, перемешать, поставить в духовку и довести до кипения. Духовку выключить, а суп выдержать в горячей духовке еще 7-10 минут.

Подавать со сливочным маслом, сливками или медом по вкусу.

Похлебка овощная с лисичками и опятами

Компоненты

Лисички – 250 г Опята – 250 г Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вода – 2 л Зелень укропа – 2 пучка Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, замочить в холодной воде на 1–2 часа, затем тщательно промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения, снять пену и варить на небольшом огне до полной готовности, за 15–20 минут до окончания приготовления посолить. Затем грибной бульон слить, процедить, налить в керамический горшок, поставить в духовку и довести до кипения. Лук и морковь почистить, нашинковать и прожарить в растительном масле до полуготовности.

В горшок с кипящим бульоном положить грибы, нарезанный кубиками картофель и прожареные овощи, варить 15–20 минут. Перед окончанием приготовления в суп добавить рубленую зелень и пряности. Подавать со сметаной.

Суп – пюре гороховый на грибном бульоне

Компоненты

Грибы сушеные – 30 г Горох – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 3 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох тщательно промыть и замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить, а горох снова залить небольшим количеством холодной воды и отварить в ней до готовности. Грибы предварительно размочить в небольшом количестве воды и отварить в той же воде до готовности. Овощи почистить, мелко нарезать и потушить в масле.

Гороховый и грибной бульоны слить в одну кастрюлю и перемешать. Подготовленные горох, грибы и овощи соединить вместе и блендером размешать до пюреобразного состояния.

В керамический горшок налить процеженный бульон, добавить овощное пюре, посолить и поперчить, поставить в духовку и, постепенно нагревая, довести суп до кипения. Варить 5-10 минут. Подавать со свежей зеленью.

Суп бобовый

Компоненты

Горох – 1 стакан Фасоль – 1 стакан Вода – 2 л Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 50 г Масло топленое – 3 столовые ложки Капуста белокочанная – 200 г Перец душистый – 5–6 горошин Укроп сухой – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох и фасоль замочить на ночь, утром воду слить, а горох с фасолью залить свежей холодной водой и отварить в ней до готовности, откинуть на сито и протереть. Если получилась густая бобовая масса – разбавить кипятком и перемешать. Бобовое пюре переложить в керамический горшок и поставить в духовку.

Капусту нашинковать соломкой и обдать кипятком. Морковь, лук и корень сельдерея почистить, измельчить и пассеровать в растительном масле до полуготовности.

В горшок с горохово-фасолевым пюре добавить пассерованные овощи, положить капусту, пряности, соль и укроп. Горшок с супом поставить в духовку и варить 10–15 минут.

Подавать со сливочным маслом и ржаными сухариками.

Суп – лапша по болгарски

Компоненты

Лапша домашняя – 1 стакан Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Брынза тертая – 1 стакан Вода – 1 л Зелень петрушки и укропа измельченная – по 2

столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Компоненты для домашней лапши

Мука пшеничная – 600–700 г Яйца – 3 шт. Вода – 150 г Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления лапши

Муку просеять и высыпать горкой на доску, в центре горки сделать углубление.

В углубление вылить содержимое трех яиц и подсоленную воду и, постепенно добавляя муку, вымесить тесто. Тесто будет готово, если при нажатии на него быстро исчезает вмятина от пальца. Раскатать в тонкий круглый пласт и слегка подсушить. Затем подсушенное тесто скатать трубочкой и нарезать тонкими кольцами. Полученную лапшу высушить на воздухе и положить в стеклянную банку с крышкой.

Способ приготовления супа

В большой глиняный горшок налить воду, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящую воду положить домашнюю лапшу, поджаренную на сковороде муку с маслом, добавить пряности и варить 10–15 минут.

За несколько минут до окончания приготовления в кипящий суп добавить тертую брынзу и зелень.

Суп морковный с репой

Компоненты

Морковь – 4–5 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 2 шт. Репа – 1 шт. Вода – 1 л Сливки – 0,5 л Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, репу и корешки почистить, нарезать колечками и отварить в подсоленной воде до готовности. Отваренные овощи измельчить блендером до пюреобразного состояния.

Муку тщательно размешать с небольшим количеством теплого овощного бульона.

Оставшийся бульон процедить и налить в большой глиняный горшок, добавить сливки, поставить в духовку и довести до кипения.

В кипящий бульон положить овощное пюре, разведенную муку и проварить 5–7 минут, затем духовку выключить, а суп выдержать 10 минут в горячей духовке.

Перед подачей горячий суп заправить сливочным маслом. Подавать с гренками из белого хлеба.

Щи и борщи

Щи мясные со свежей капустой

Компоненты

Говядина с косточкой – 600 г Вода – 2 л Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста белокочанная – 400 г Картофель – 4 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину разрубить на небольшие кусочки, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения, снять пену.

Варить мясо на слабом огне до полной готовности, перед окончанием варки бульон посолить. Отварное мясо вынуть из бульона и отделить от костей, бульон процедить и налить в керамический горшок. Горшок с бульоном поставить в духовку и довести бульон до кипения.

Картофель, морковь, лук и капусту нашинковать соломкой. Морковь и лук пассеровать в масле до полуготовности.

В горшок с кипящим бульоном добавить картофель и капусту и проварить 5–7 минут, затем добавить пассерованные овощи и мясо, положить лавровый лист и довести блюдо до кипения.

После того как щи закипят, температуру убавить до 150 градусов и прогревать 15–20 минут.

Подавать щи со сметаной и рубленой зеленью.

Щи кислые со свининой

Компоненты

Свинина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Капуста квашеная – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 2 шт. Сало свиное – 70 г Петрушка сушеная измельченная – 1 столовая ложка Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину промыть, разрубить на кусочки, положить в эмалированный чугунок, залить холодной водой, поставить на плиту и довести до кипения. Пену тщательно снять, чугунок с мясом поставить в горячую духовку.

Квашеную капусту потушить до полуготовности на свином сале, добавить нарезанный полукольцами лук и еще немного потушить.

В чугунок с кипящим бульоном добавить очищенный и нарезанный соломкой картофель, проварить 7-10 минут, затем положить тушеную квашеную капусту с луком, довести щи до кипения и убавить температуру духовки. Протомить щи 25–30 минут, добавить специи и пряности и еще протомить 10–15 минут.

Подавать щи в горшочках со сметаной.

Борщ классический

Компоненты

Говядина с косточкой – 700 г Вода – 2 л Свекла красная – 200 г Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Паста томатная – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Перец черный горошком – 5–6 шт. Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину разрубить на кусочки, сложить в эмалированный чугунок, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Пену тщательно снять, чугунок с мясом поставить в горячую духовку. Овощи почистить и нашинковать соломкой.

Часть масла положить на сковороду и растопить на медленном огне, в растопленное масло добавить свеклу и томатную пасту, перемешать и тушить до полуготовности.

Отдельно пассеровать морковь и лук в оставшемся масле. В чугунок с кипящим бульоном положить тушеную свеклу, пассерованные овощи, нашинкованные картофель и капусту. Довести до кипения, убавить температуру духовки и прогревать борщ 15–20 минут. Перед окончанием приготовления в борщ добавить растолченный чеснок, специи и пряности. Протомить еще 5–7 минут.

Подавать в горшочках со свежей зеленью и сметаной.

Борщ с фасолью

Компоненты

Говядина с косточкой – 300–400 г Свинина – 300 г Вода – 2 л Свекла красная – 200 г Картофель – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Капуста белокочанная – 200 г Фасоль – 0, 5 стакана Коренья петрушки и сельдерея – 50 г Помидоры свежие – 3 шт. Сало свиное – 70 г Перец черный душистый – 5–6 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль перебрать, промыть и замочить в холодной воде на 4 часа. Затем воду слить, залить свежей водой, в которой и отварить фасоль до готовности, отвар слить.

Мясо разрубить на кусочки, сложить в эмалированный чугунок, залить холодной водой, поставить на плиту и на сильном огне довести до кипения. Пену тщательно снять, а чугунок с мясом поставить в горячую духовку.

Овощи и коренья почистить и нашинковать соломкой. Помидоры ошпарить кипятком и снять с них кожицу, а затем разрезать на дольки.

Сало мелко нарезать, половину положить на сковородку, растопить на медленном огне, в растопленное сало положить свеклу и дольки помидоров и тушить до полуготовности, добавив немного бульона.

Отдельно на оставшемся сале тушить морковь, лук и коренья до полуготовности.

В чугунок с горячим бульоном положить нашинкованную капусту, картофель, тушеную свеклу и тушеные овощи, довести до кипения, слегка убавить температуру и варить 15–20 минут, затем добавить отваренную фасоль, специи и пряности и проварить еще 7-10 минут.

Подавать в горшочках со сметаной и свежей зеленью.

Борщ украинский

Компоненты

Свекла красная – 1 шт. Бульон говяжий – 1,5 л Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень сельдерея – 100 г Корень петрушки – 3–4 шт. Картофель – 3–4 шт. Капуста белокочанная – 300 г Паста томатная – 2 столовые ложки Сало – 50 г Чеснок – 4 зубчика Зелень петрушки, сельдерея и укропа – по 1 столовой ложке Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясной бульон налить в эмалированный чугунок, туда же положить целую очищенную сырую свеклу, чугунок прикрыть крышкой и поставить в горячую духовку, варить свеклу до полной готовности.

Примерно через 30 минут после начала варки свеклы положить в бульон нарезанный кубиками картофель и нашинкованную соломкой капусту, посолить и продолжать варить. Когда свекла сварится, ее вынуть, быстро остудить и натереть на крупной терке.

Почистить лук, морковь и коренья, нашинковать и тушить на растопленном сале до полуготовности.

В чугунок с кипящими овощами положить натертую свеклу, томатную пасту, тушеные овощи, пряности и соль. Варить 10–15 минут.

Перед окончанием приготовления в борщ добавить зелень и толченый с солью чеснок. Духовку отключить, а борщ протомить в духовке еще 7-10 минут.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Борщ украинский с галушками

Компоненты

Гусь – 800 г Капуста белокочанная – 300 г Картофель – 2–3 шт. Свекла – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Сало шпик – 40 г Чеснок – 3 зубчика Вода – 1,5 л Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Соль – по вкусу

Для галушек

Мука пшеничная – 1 стакан Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода – 0,25 стакана

Способ приготовления

Гуся разрубить на небольшие куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту, довести до кипения. Пену снять, при варке гуся собрать весь выделившийся жир и использовать для пассерования. Через 5 минут после начала кипения бульона положить в него репчатый лук в шелухе, корни петрушки и сельдерея. Варить при слабом кипении до полной готовности гуся. Затем мясо вынуть, бульон процедить.

Почистить свеклу, морковь и лук, нашинковать и пассеровать в гусином жире, добавить томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить.

Нашинковать капусту и положить ее в большой глиняный горшок, добавить пассерованные овощи, пряности и соль, залить горячим процеженным гусиным бульоном. Горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения и варить до готовности капусты. Перед окончанием варки борщ заправить мелко нарезанным салом с толченым чесноком и измельченной зеленью, положить галушки. Горшок с борщом поставить в духовку и варить до готовности галушек.

Перед подачей на стол в тарелки положить кусочки гусиного мяса.

Для приготовления галушек необходимо: просеянную муку высыпать горкой на стол, в середине горки сделать углубление, влить туда яйцо, подсоленную воду, положить сливочное масло.

Постепенно захватывая муку и смешивая с жидкостью, замесить тесто. Тесто хорошо вымесить, накрыть салфеткой и оставить на 15–20 минут. Затем раскатать в тонкий пласт, нарезать на маленькие квадратики и перед окончанием приготовления борща квадратики опустить в кипящий борщ.

Борщ с фрикадельками

Компоненты

Свекла – 3 шт. Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Чеснок – 4–5 зубчиков Уксус 3 % – 2 столовые ложки Сахар – 1 столовая ложка Бульон от фрикаделек – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Для фрикаделек

Мякоть говядины или свинины – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Вода – 0,25 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Пропустить через мясорубку мясо и лук, в полученный фарш добавить сырое яйцо, посолить, поперчить и хорошо перемешать, сформировать небольшие шарики, положить их в кастрюлю с небольшим количеством кипящей подсоленной воды и отварить до готовности.

Свеклу, лук и морковь почистить, нашинковать соломкой и пассеровать в масле, затем добавить уксус, томатную пасту и сахар и еще тушить несколько минут.

Капусту нашинковать, положить в большой глиняный горшок, добавить пассерованные овощи, лавровый лист, соль, залить бульоном от фрикаделек и, если нужно, долить кипящей водой. Горшок с борщом поставить в духовку, довести борщ до кипения и затем варить 20 минут. Перед окончанием приготовления борщ заправить растолченным чесноком.

Перед подачей на стол в тарелки положить фрикадельки, сметану и зелень.

Борщ болгарский

Компоненты

Свекла средних размеров – 1 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4–5 шт. Фасоль стручковая – 200 г Капуста белокочанная – 300 г Помидоры – 4 шт. Картофель – 2 шт. Вода – 1,5 л Молоко кислое – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 0,5 стакана Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль и

красный перец – по вкусу

Способ приготовления

Морковь, капусту, стручки фасоли и коренья почистить и нашинковать. В большой глиняный горшок налить воду, поставить в духовку и довести до кипения. В кипящую воду положить подготовленные овощи и варить 10 минут.

Помидоры опустить в кипяток на 1–2 минуты, вынуть, охладить, снять с них кожицу и нарезать дольками.

Свеклу почистить и натереть на крупной терке, лук почистить и нашинковать.

На сковороде в масле тушить свеклу, лук и помидоры до полуготовности.

Затем в горшок с кипящим овощным бульоном добавить тушеные овощи, нарезанный кубиками картофель, пряности, посолить и варить 15–20 минут.

Перед подачей на стол борщ заправить кислым молоком и тертым сыром, поперчить по вкусу.

Подавать с гренками из белого хлеба.

Борщ белорусский

Компоненты

Кости свиные – 500 г Сосиски – 2 шт. Свекла – 5 шт. Картофель – 4 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 4 столовые ложки Сало свиное – 50 г Уксус 3 % – 1 столовая ложка Бульон – 1,5 л Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кости промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, поставить на плиту и отварить до готовности. Отдельно отварить до готовности свеклу в кожице, добавив уксус для сохранения ее цвета, затем свеклу почистить и нашинковать.

Почистить морковь, лук и корень петрушки, мелко нашинковать и пассеровать в растопленном сале, затем добавить томатную пасту, перемешать и еще раз все прожарить.

В большой глиняный горшок положить нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи, нашинкованную свеклу, залить горячим костным бульоном и посолить. Заполненный горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения и варить до готовности. Незадолго до окончания варки в борщ добавить лавровый лист, кусочки мяса с костей и мелко нарезанные сосиски. Протомить в духовке 5 минут.

Подавать со сметаной и зеленью.

Борщ грибной

Компоненты

Свекла средняя – 1 шт. Шампиньоны – 200 г Капуста белокочанная – 200 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Перец болгарский – 1 шт. Картофель – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Вода – 1,5 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить до готовности в подсоленной воде. Отваренные грибы вынуть и нашинковать. В грибном отваре отварить до готовности нарезанный кубиками картофель.

Свеклу, морковь, лук и корень петрушки почистить, нашинковать, положить на сковороду с растопленным маслом и пассеровать, затем добавить нашинкованные грибы, томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить.

В большой глиняный горшок положить пассерованные овощи с грибами, отварной картофель, залить горячим грибным отваром (при необходимости долить кипятком), добавить нашинкованные капусту и перец, посолить, положить пряности. Заполненный горшок поставить в духовку, довести борщ до кипения и томить 10 минут при слабом нагревании до полной готовности.

Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Борщ вегетарианский с квашеной капустой

Компоненты

Капуста квашеная – 300 г Свекла – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Перец болгарский сладкий – 1 шт. Помидор – 1 шт. Корень сельдерея и петрушки – по 3 шт. Измельченная зелень петрушки, укропа, сельдерея – по 1 столовой ложке Вода – 1,5 л Масло растительное – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

В эмалированный чугунок положить квашеную капусту, залить кипящей водой и поставить в горячую духовку, варить 10 минут.

Красную свеклу почистить и натереть на крупной терке. В чугунок с капустой добавить натертую свеклу, нашинкованный перец, дольки помидора и лавровый лист, варить 15 минут. Морковь, лук и коренья почистить, нашинковать, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и тушить до готовности. Перед окончанием приготовления в борщ добавить

тушеные овощи и зелень и протомить еще 57 минут. Подавать со сметаной.

Раздел 2
Мясные блюда

Мясо – белковый продукт, оно необходимо человеку в первую очередь для построения и обновления клеток тела. Съеденные белки мяса в желудочно – кишечном тракте распадаются на составляющие части – аминокислоты, которые проникают через стенки кишечника в кровь и затем из аминокислот уже строятся белки самого человека, обновляются его ткани, кровь, ферменты и гормоны. Белки мяса содержат полный набор всех необходимых аминокислот и хорошо усваиваются организмом. Наиболее ценным является мышечный белок. У говядины самому высокому качеству соответствует средняя часть спины с нежнейшим мясом, называемая филейной частью. Задняя часть туши также имеет довольно мягкое и сочное мясо, которое очень хорошо подходит для самых разнообразных блюд. Менее качественно мясо тех частей туши, мышцы которых принимают активное участие в движении. Мышечные волокна этих частей довольно жесткие и грубые, такое мясо подойдет для варки или для приготовления бульонов. Также менее качественно мясо, обладающее значительным количеством соединительной ткани. У животных соединительная ткань развита в основном в предплечьи и голени, в грудной и реберной частях туши. При тепловой обработке этих частей туши белки соединительной ткани превращается в клеевые вещества, которые обволакивают пищеварительный тракт человека и препятствуют дальнейшему всасыванию питательных компонентов. Мясо молодых животных усваивается намного легче и полнее, поскольку у них соединительная ткань еще мало развита, а мышечная ткань более мягкая и нежная.

Химический состав мяса зависит от вида животного, его пола, возраста и упитанности. Слишком жирное мясо медленно и трудно усваивается, а постное – более жесткое и менее вкусное. Небольшое количество жира в мышечной ткани мяса улучшает его вкусовые свойства, делает более нежным и сочным и способствует лучшему усвоению.

Больше всего полноценных белков содержит говядина, кроме того, говяжье мясо, особенно мышечная часть, содержит много железа, необходимого человеку для образования гемоглобина крови и для обеспечения дыхания. Поэтому постная говядина широко применяется в диетическом питании, она очень полезна людям с низким содержанием гемоглобина, беременным женщинам и детям.

Говяжий жир трудно усваивается, он содержит много холестерина – жироподобного вещества, который откладывается на стенках кровеносных сосудов и препятствует кровотоку.

Баранина, как и говядина, содержит много полезных полноценных белков, имеет приятный своеобразный вкус и неплохо усваивается. Бараний жир более твердый, чем говяжий, и усваивается значительно труднее, но в нем очень мало холестерина. Замечено, что народы, употребляющие в пищу в основном баранину, крайне редко заболевают атеросклерозом.

Свинина по питательной ценности несколько уступает говядине и баранине, содержит больше жира и меньше полноценных белков, но мясо более нежное, сочное и вкусное. Свиной жир легко усваивается, особенно в виде сырого соленого сала и имеет большую питательную ценность – в своем составе содержит незаменимые жирные кислоты, без которых в организме человека невозможен жировой обмен. Но в свином жире много холестерина, который представляет опасность для людей с сердечно-сосудистыми нарушениями и заболеваниями органов пищеварения.

Кроличье мясо по вкусу напоминает курятину и относится к диетическим продуктам. Оно очень нежное и вкусное, содержит много полноценного белка, витаминов и микроэлементов и совсем мало жиров. Крольчатина очень нежна и вкусна и прекрасно подходит для жарки, тушения и запекания.

Любое мясо легче усваивается в присутствии минеральных солей и витаминов, особенно витамина С, поэтому мясные блюда необходимо обогащать салатами из свежих овощей и зелени, в которых содержится много витаминов и минералов. С углеводистой пищей мясо совсем несовместимо, поскольку белки с углеводами образуют трудно перевариваемые комплексы. Поэтому крайне нежелательно употреблять мясные продукты с мучными и крупяными блюдами.

Не рекомендуется частое употребление мяса людям, страдающим подагрой. Содержащиеся в мясе соединения, называемые пуриновыми основаниями, усугубляют течение этого заболевания. Кроме того, постоянно употребляемая жирная пища увеличивает количество холестерина в организме, который оседает на стенках кровеносных сосудов, вызывая серьезное заболевание – атеросклероз. Лишний жир частично оседает и в кишечнике, что приводит к нарушению работы органов пищеварения и образованию опухолей.

Для обновления своего организма человеку требуется небольшое количество белков. Ежедневная норма мяса для взрослого человека составляет 190 г в расчете на сырое мясо или

100 г приготовленного.

Мясо является скоропортящимся продуктом и хранится только в условиях домашнего холодильника не более 3-х суток. Чтобы сохранить его дольше, мясо необходимо завернуть в льняную ткань, смоченную уксусом или соленой кипяченой водой. В морозильной камере его можно хранить несколько месяцев, однако слишком долгое хранение мяса в замороженном виде снижает качество продукта, оно становится жестким и сухим. Размораживать мясо нужно медленно, тогда оно меньше теряет мясной сок.

Приготовленный мясной фарш надо использовать сразу, т. к. даже при хранении в холодильнике в нем очень быстро размножаются микроорганизмы, что может вызвать сильное отравление.

Необходимо помнить, что мясо может являться источником различных тяжелых инфекций, поэтому, покупая мясные продукты, надо быть уверенным, что они прошли надлежащий санитарный контроль.

Чтобы вкусно готовить мясные блюда, необходим некоторый опыт и знания:

1. Доброкачественное мясо имеет свежий запах и эластичную блестящую поверхность, на разрезе оно почти сухое. Если надавить на него пальцем, то образующаяся под пальцем ямка быстро выравнивается.

2. Мясо молодых животных светлое и мелковолокнистое, а старых животных, особенно говядины – темно – красное, жир желтый.

3. Для жарки лучше подойдет мясо молодых животных, а для наваристого бульона – мясо старых животных.

4. Если жесткую говядину натереть со всех сторон сухой горчицей и на несколько часов поставить в холодильник, а затем промыть под струей холодной воды – оно станет мягким и нежным.

5. Тушеная говядина приобретет приятный вкус, а также станет более мягкой, если мясо за несколько часов до приготовления смазать горчицей и затем, не смывая, тушить.

6. Улучшить качество длительно замороженного мяса можно и следующим способом – опустить его на 1–2 часа в раствор уксуса, приготовленного из 1 стакана 8 % уксуса и 1 литра воды.

7. Отбивные котлеты и шницели получаются более нежными и мягкими, если за 1–2 часа до жарения их смазать смесью уксуса и растительного масла.

8. Нельзя солить мясо задолго до его тепловой обработки, т. к. это вызывает преждевременное выделение сока, мясо станет

сухим и невкусным.

9. Чтобы тушеное мясо получилось более вкусным и сочным, его сначала нужно обжарить в горячем жире на сковороде до появления румяной корочки, которая задержит сок внутри кусочков мяса.

10. Тушить мясо необходимо при медленном кипении, тогда оно сохранит все питательные вещества и аромат. Кроме того, мясо быстрее стушится в кислой среде, полученной при добавлении томатной пасты, лимонного сока, сока красной смородины и др.

11. Переворачивать мясо во время жарения можно только специальной лопаточкой.

Если это делать ножом или вилкой, то через поврежденную корочку будет вытекать сок и мясо станет сухим и невкусным.

12. Чтобы мясо в духовке не пригорело и не высохло, в нее нужно поставить миску с водой.

13. Если отваривать мелко нарезанное мясо, то более вкусным будет бульон, а если отваривать мясо большим куском, то оно будет более вкусным, чем бульон.

14. Из 1 кг мясной мякоти получается около 600 г приготовленного мяса.

Приготовление мяса в духовом шкафу значительно интереснее, поскольку правильно приготовленное таким образом мясо становится более мягким и ароматным, а мясные блюда приобретают наиболее изысканный вкус. Как уже говорилось выше, процесс тушения в духовке плавно переходит в более нежное томление. А запеченное и жаренное мясо прекрасно сохраняет свой сок и аромат под хрустящей румяной корочкой.

В духовом шкафу мясо можно жарить крупным куском, которое затем используется для горячих и холодных блюд. Если жарить небольшими кусочками, то такое мясо лучше подойдет для горячих блюд. Чтобы жареное мясо было мягким и сочным, рекомендуется каждые 10–15 минут поливать его образовавшимся соком. Если сока немного, то можно подлить воды или бульона. Готовность мяса можно определить по цвету вытекающего сока. При проколе вилкой или ножом у готового мяса вытекает светлый сок, у сырого – розовый. Готовить мясо с кровью допустимо только для говядины. Чтобы при жарении быстрее образовалась румяная корочка куски мяса необходимо обсушить полотенцем и натереть солью.

Жаркое из свинины

Компоненты

Свинина – 800 г Шпик – 100 г Чеснок – 2 зубчика Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Шпик нарезать мелкими кусочками. Чеснок почистить и тоже мелко нарезать. Свинину промыть холодной водой, обсушить полотенцем и равномерно по всему куску наколоть ножом, а затем нашпиговать салом и чесноком. Свинину посолить, поперчить и положить на сковороду, в которую предварительно налить немного горячей воды. Сковороду со свининой поставить в горячую духовку и жарить мясо до готовности, периодически поливая его выделившимся соком.

Говядина жареная

Компоненты

Говяжья вырезка – 800 г Масло сливочное – 70 г Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Вырезку промыть холодной водой, удалить сухожилия, просушить салфеткой, натереть солью и немного поперчить. Подготовленное мясо положить на сковороду с растопленным маслом и обжарить его со всех сторон до образования румяной корочки.

Затем мясо переложить на другую сковороду, налить немного горячей воды и поставить в разогретую духовку. Жарить мясо до полной готовности, периодически поливая его выделившимся соком.

Мясная запеканка с картофелем

Компоненты

Говяжий фарш – 400 г Картофель – 6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана – 0,3 стакана Яйца – 2 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и вместе с мясным фаршем прожарить в масле, добавив томатную пасту. Затем в сковороду подлить немного горячей воды, накрыть ее крышкой и тушить мясо с луком до готовности.

Картофель почистить, нарезать соломкой, положить в глубокую сковороду и тоже обжарить в масле до полной готовности.

На жареный картофель положить готовое мясо с луком, посолить, поперчить, залить блюдо смесью яиц со сметаной, посыпать тертым сыром, положить кусочки оставшегося масла и запечь в духовке до образования румяной корочки, примерно 10–15 минут.

Солянка мясная запеченная

Компоненты

Говядина отварная – 200 г Свинина отварная – 200 г Сосиски – 100 г Огурцы соленые – 3 шт. Капуста тушеная – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Соус томатный – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Масло топленое – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо и сосиски нарезать мелкими кусочками и немного обжарить в масле. Лук нашинковать и тоже прожарить в масле до золотистого цвета. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками.

В сотейник сложить мясо, лук и огурцы, перемешать, влить томатный соус и прогреть 3–4 минуты.

Затем в сковороду для запекания, предварительно смазанную маслом, выложить половину тушеной капусты, на капусту положить мясо с овощами и сверху закрыть оставшейся капустой. Каждый слой посолить и поперчить. Верхний слой разровнять, посыпать тертым сыром, молотыми сухарями и выложить кусочки оставшегося масла. Сковороду с мясом и овощами поставить в духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Рулет картофельно-мясной

Компоненты

Говядина – 400 г Картофель – 7 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Яйца – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать мелкими кусочками, положить на сковороду и обжарить в масле.

Затем обжаренное мясо выложить в кастрюлю, добавить немного воды, посолить и поперчить. Кастрюлю закрыть крышкой, поставить на плиту и тушить мясо до готовности.

Картофель почистить и отварить в подсоленной воде до готовности, затем воду слить, а картофель растолочь, добавив столовую ложку масла и сырое яйцо. Все тщательно перемешать и взбить миксером. Затем картофельную массу выложить на смоченное водой полотенце и придать ей форму вытянутого прямоугольника с равномерной толщиной. На середину картофельной массы выложить подготовленное мясо. С помощью полотенца соединить края картофельной массы и полученный таким образом рулет выложить на смазанный маслом противень. Рулет смазать взбитым яйцом, посыпать сухарями, полить растопленным маслом и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Биточки, запеченные по-кубански

Компоненты

Свинина жирная – 150 г Рис – 2 столовые ложки Яйца – 3 шт. Лук репчатый – 3 шт. Мука – 1 столовая ложка Помидоры – 2 шт. Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Капуста белокочанная – 50 г Чеснок – 3 зубчика Зелень укропа рубленая – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Через мясорубку пропустить свинину, капусту, головку лука, рис и чеснок. В полученный фарш добавить три яичных желтка, рубленую зелень, посолить, поперчить и все тщательно перемешать. Из этого фарша сформировать небольшие котлетки.

Оставшиеся две головки лука мелко нашинковать и пассеровать в растительном масле на глубокой сковороде, добавить томатную пасту и еще немного прожарить. Затем к луку добавить постепенно полстакана горячей воды, перемешать, посолить, поперчить и довести до кипения. В приготовленный таким образом соус положить котлетки, сверху положить нарезанные дольками помидоры и запечь в духовке до готовности, примерно 15–20 минут.

Жаркое по-русски

Компоненты

Говядина – 150 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 1 головка Огурцы соленые небольшие – 2 шт. Сметана – 0,25 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Рубленая зелень укропа – 2 столовые ложки Сахар – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нарезать кольцами. Морковь и картофель почистить и нарезать кружочками.

Мясо промыть, обсушить салфеткой, посолить и поперчить, натереть сахаром и чесноком, положить на смазанную маслом сковороду, вокруг мяса выложить овощи, посыпать рубленой зеленью и толченым чесноком, поставить в горячую духовку и жарить примерно 15 минут. Затем духовку отключить, а блюдо выдержать в ней еще некоторое время до прекращения кипения жира. Потом готовое блюдо выложить, в образовавшийся сок налить полстакана кваса, положить мелко нарезанные соленые огурцы и прокипятить, после этого добавить томатную пасту и сметану, тщательно перемешать. Приготовленным соусом полить блюдо.

Телятина, тушеная с овощами в сливочном соусе

Компоненты

Телятина – 600 г Помидоры – 2 шт. Перец болгарский сладкий – 3 шт. Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло сливочное – 3 столовые ложки Бульон говяжий – 1 стакан Сливки – 1 стакан Рубленая зелень укропа – 4 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телятину нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, обжарить в масле со всех сторон и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Овощи почистить и нашинковать. Морковь и лук обжарить в масле до полуготовности.

В чугунок к мясу добавить дольки очищенных помидоров и нашинкованный болгарский перец, обжаренные овощи и толченый чеснок, залить бульоном и сливками. Чугунок накрыть, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Телятина, тушеная с томатами в пряном соусе

Компоненты

Телятина отварная – 500 г Бульон мясной – 1 стакан Морковь – 1 шт. Лук – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Помидоры – 4 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 2 шт. Базилик – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле до полуготовности.

Отварную телятину нарезать кусочками, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить обжаренные овощи и дольки очищенных помидоров, соль и пряности, налить немного бульона, в котором варилась телятина.

Чугунок с мясом и овощами накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо 10–15 минут.

Телятина, тушеная с луком в сметанном соусе

Компоненты

Телятина – 700 г Сметана – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, сложить в чугунный сотейник, обжарить мясо со всех сторон в масле, затем добавить нашинкованный лук и немного прожарить его с мясом.

Сметану смешать с мукой и этой смесью залить мясо, добавить немного горячей воды, положить лавровый лист.

Сотейник накрыть, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Телятина, тушеная с грибами

Компоненты

Телятина – 700 г Шампиньоны – 500 г Масло сливочное – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть и отварить. Затем отваренные грибы нашинковать и вместе с измельченным луком обжарить в масле, добавив томатную пасту.

Мясо нарезать небольшими ломтиками и тоже обжарить в масле.

В эмалированный чугунок выложить обжаренную телятину, грибы с луком, добавить пряности, соль и немного горячей воды. Чугунок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо до готовности.

Голова телячья, тушеная в горчично – чесночном соусе

Компоненты

Голова телячья – 1 шт. Бульон мясной – 1,5 стакана Лук репчатый – 3 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4–5 зубчиков Уксус 8 % – 2 столовые ложки Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку Масло горчичное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телячью голову опалить, очистить, промыть, разрубить на куски и вынуть мозги и язык. Куски головы сложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить уксус и отварить на плите до полной готовности, периодически снимая пену. Отваренное мясо вынуть, охладить и отделить от костей, нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.

Корешки и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, чеснок почистить и растолочь. В эмалированный чугунок положить пассерованные овощи с маслом, чеснок, измельченную зелень и пряности, залить горячим бульоном. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и проварить овощи в бульоне, затем добавить кусочки мяса и горчичное масло и потушить 10–15 минут.

Для получения горчичного масла надо взять 100 г сливочного масла и смешать с 1–2 столовыми ложками готовой горчицы.

Говядина, тушеная с овощами в сметане

Компоненты

Говядина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Капуста цветная – 200 г Репа – 200 г Сметана – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в собственном жире, если мясо постное, то нужно добавить масло.

Овощи почистить, морковь и репу натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами, цветную капусту разобрать на соцветии и нашинковать. Все овощи обжарить до полуготовности в жире, оставшемся после обжаривания мяса.

В смазанный маслом эмалированный чугунок сложить мясо и жареные овощи, налить немного горячей воды, добавить сметану и соль. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Говядина, тушеная в собственном соку

Компоненты

Говядина без костей – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отварить до полуготовности на плите, нарезать острым ножом на кусочки. В чугунный сотейник положить кусочки мяса, посолить и поперчить, добавить лавровый лист и залить стаканом бульона, в котором варилось мясо.

Сотейник накрыть крышкой и поставить в горячую духовку.

Тушить до полной готовности мяса.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Говядина, тушеная с фасолью и томатами

Компоненты

Говядина рубленая – 700 г Красная консервированная фасоль – 2 банки Лук репчатый – 3 шт. Чеснок – 6 зубчиков Помидоры в томатном соусе консервированные – 500 г Бульон говяжий – 0,25 л Масло растительное – 1 стакан Корица и тмин – по 0,5 столовой ложки Перец молотый чили – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и обжарить на сковороде в небольшом количестве масла.

Разогреть эмалированный чугунок, налить немного масла, в прокаленное масло положить кусочки мяса и обжарить со всех сторон в течение 10–15 минут, перемешать и посолить. Затем в мясо добавить обжаренный лук, перец чили, тмин и корицу, толченый с солью чеснок. Все перемешать и тушить под крышкой 5–7 минут.

Консервированные помидоры измельчить блендером и добавить к мясу, залить стаканом мясного бульона, посолить и перемешать.

Чугунок с мясом, не накрывая, поставить в горячую духовку и тушить блюдо при слабом нагревании в течение 1 часа.

Открыть банки с красной фасолью, слить жидкость, а фасоль добавить к мясу, перемешать и продолжить тушение еще 30 минут.

Подавать со свежими помидорами и мелко нарубленным луком.

Говядина, тушеная в белом вине

Компоненты на 6 порций

Говядина с небольшим количеством жира – 1,5 кг Сало – 100 г Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Чеснок – 5 зубчиков Шампиньоны – 250 г Вино сухое белое – 1 л Зелень петрушки – 1 пучок Сухая смесь трав – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на маленькие кусочки. Лук и чеснок почистить, мелко нарезать, сложить в чугунный сотейник и пассеровать в масле, добавить тонкие ломтики сала и прожарить до образования румяной корочки. Затем добавить кусочки говядины и тоже обжарить со всех сторон, посолить и поперчить, положить смесь сухих трав и томатную пасту, тщательно перемешать и прожарить. После этого влить белое вино, перемешать и поставить в горячую духовку, довести жидкость до кипения и уменьшить температуру духовки. Когда кипение жидкости станет слабым – сотейник накрыть крышкой и тушить мясо около 2-х часов.

Подготовить грибы: промыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 10–15 минут. Воду слить, грибы нашинковать, а затем измельчить блендером и добавить к мясу, приправить солью и перцем и продолжить тушение еще 20–25 минут.

Подавать с овощным гарниром.

Говядина, тушеная в горчично – сметанном соусе

Компоненты

Говядина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Горчица готовая – 3 столовые ложки Сметана – 1,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отварить до полуготовности, вынуть из бульона, охладить и острым ножом нарезать на порционные куски. Каждый кусочек мяса посолить, поперчить, обмазать горчицей и положить в чугунный сотейник. Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

В сотейник с мясом положить пассерованные овощи, налить немного мясного бульона, сметану, смешанную с мукой, соль. Сотейник накрыть крышкой и поставить в горячую духовку, тушить мясо до готовности.

Говядина в кисло сладком соусе

Компоненты

Говядина без костей – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Уксус 8 % – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Мука пшеничная – 2 столовые ложки Небольшая корочка бородинского хлеба Мясной бульон или вода – 1,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать на порционные куски и слегка отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон.

Морковь, лук и корешки почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить.

В эмалированный чугунок положить подготовленное мясо, сверху – пассерованные овощи с маслом и томатной пастой, посолить и залить горячим бульоном (или водой) так, чтобы мясо полностью покрылось жидкостью. Чугунок накрыть крышкой и поставить в горячую духовку, тушить мясо с овощами около 1 часа.

Затем к мясу добавить пряности, натертую на терке ржаную корочку, сахар и уксус, перемешать. Уменьшить температуру духовки и продолжить тушение до полной готовности мяса.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Говядина, тушеная с клюквой

Компоненты

Говядина постная – 800 г Вода – 1 стакан Клюква – 1 стакан Чеснок – 3 зубчика Перец душистый – 6–8 горошин Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, мелко нарезать и растолочь, из клюквы выдавить сок и смешать с чесноком.

Говядину нарезать на кусочки, поперчить и залить клюквенным соком с чесноком, поставить в холодильник на 1 час.

Затем говядину с маринадом положить в эмалированный чугунок, добавить пряности и соль, налить немного горячей воды. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

Говядина пикантная

Компоненты

Говядина – 500 г Редька зеленая – 300 г Грибы отварные – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Чеснок – 2 зубчика Водка – 30 мл Сахар – 1 десертная ложка Соевый соус – 4 столовые ложки Молотый имбирь – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать маленькими кусочками. Лук почистить и нашинковать. На сковороде слегка поджарить мясо в растительном масле, добавить нашинкованный лук и имбирь и еще немного прожарить, затем переложить в эмалированный чугунок, добавить нашинкованную редьку, соевый соус, водку, соль и сахар, перемешать и залить горячей водой. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо 15 минут.

Отваренные грибы нарезать небольшими кусочками и обжарить их в масле.

Перед окончанием тушения к мясу добавить жареные грибы и толченый чеснок, перемешать и прогреть еще некоторое время.

Говядина, тушеная с баклажанами

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Бульон говяжий – 1,5 стакана Баклажаны – 400 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Перец душистый – 6–7 горошин Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить до полуготовности, вынуть из бульона, охладить и острым ножом нарезать на маленькие кусочки, посолить и поперчить.

Чеснок почистить, мелко нарезать и растереть с солью, смешать с небольшим количеством растительного масла.

Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в растительном масле до полуготовности, сложить слоями в чугунок, чередуя слой баклажанов и слой мяса и промазывая чесночным маслом каждый слой баклажанов.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле, затем к луку добавить помидоры, нарезанные тонкими дольками, перемешать и еще немного прожарить. Сверху на мясо положить пассерованные овощи, посыпать рубленой зеленью, добавить душистый перец и залить мясным бульоном. Чугунок плотно закрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо с овощами до готовности.

Биточки в сметанном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 400 г Свинина без костей – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука – 3 столовые ложки Масло топленое – 1 столовая ложка Сметана – 2 стакана Бульон мясной – 2 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину, свинину и очищенный репчатый лук пропустить через мясорубку. Полученный фарш поперчить и посолить, перемешать и сформировать биточки, обвалять их в муке и обжарить в масле на сковороде.

В смазанный маслом эмалированный чугунок положить обжаренные биточки, лавровый лист, толченый чеснок и залить бульоном. Смешать сметану с мукой и томатной пастой, полученную смесь добавить в биточки. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить биточки до полной готовности, примерно около 1 часа.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Тефтели в томатном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Бульон мясной – 2 стакана Лук зеленый – 100 г Хлеб белый – 150 г Молоко – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Чеснок – 4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Белый хлеб очистить от корок, размочить в молоке и отжать.

Говядину, размоченный хлеб и зеленый лук пропустить через мясорубку, поперчить, посолить, полученный фарш хорошо перемешать и сформировать шарики.

Мясные шарики обвалять в муке и обжарить в масле со всех сторон, положить в чугунок и залить бульоном, добавить томатный соус, лавровый лист, соль и толченый чеснок. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо 2030 минут.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Мясной фарш с овощами

Компоненты

Фарш говяжий – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 50 г Лук – порей – 1 шт. Картофель – 500 г Вода – 0,75 л Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Тмин молотый – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и смешать с мясным фаршем, добавить яйцо, перец и соль, все тщательно перемешать.

Морковь, лук-порей и коренья почистить, нашинковать и перемешать.

Картофель почистить и нарезать соломкой. В смазанный маслом чугунок положить слоями картофель, подготовленный мясной фарш и смесь овощей. Каждый слой пересыпать солью и тмином. Залить кипящей водой, сверху положить кусочки масла. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Гуляш говяжий

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками и обжарить в масле на сковороде, затем добавить очищенный и нарезанный кольцами лук, посыпать мукой, перемешать и еще раз все прожарить.

Затем прожаренное мясо с луком положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить бульоном, добавить томатную пасту, пряности и соль.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

Подавать с картофельным гарниром и свежей зеленью.

Азу в виноградном вине

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Вино виноградное – 1 стакан Масло растительное – 3 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками и обжарить в масле на сковороде. Лук почистить, нашинковать, добавить к мясу, перемешать и обжарить вместе с мясом. Затем мясо с луком выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, томатную пасту, толченый чеснок и пряности, посолить и поперчить, влить виноградное вино и мясной бульон. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо до полной готовности 40–50 минут.

Говядина, тушеная с айвой

Компоненты

Говядина без костей – 400 г Айва – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отбить и нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в масле и сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить кипятком так, чтобы вода покрывала мясо. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо около часа.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Айву очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать дольками. Подготовленные лук и айву положить в чугунок к мясу, добавить соль и перец и продолжить тушение до полной готовности мяса.

Подавать со свежей зеленью.

Зразы, тушеные в томатном соусе

Компоненты

Телятина (мякоть) – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Хлеб белый – 150 г Молоко – 0,75 стакана Масло топленое – 3 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Бульон мясной – 1 стакан Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать тонкими кусочками и отбить. Лук почистить, нашинковать и обжарить в масле.

Приготовить фарш: хлеб очистить от корок, размочить в молоке, отжать и смешать с обжаренным луком, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

На каждый отбитый ломтик мяса положить фарш, мясо с фаршем завернуть трубочкой и связать нитками, положить в сковороду с маслом и обжарить со всех сторон.

Обжаренные зразы положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить мясным бульоном и томатным соусом, добавить пряности и соль.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо 40–50 минут.

Подавать на стол, сняв нитки и полив соком, полученным при тушении.

Говядина с черносливом по-румынски

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Чернослив свежие – 500 г Масло топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сахар – 2 чайные ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать небольшими кусочками и обжарить со всех сторон в масле. Обжаренную говядину положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, поперчить и посолить. Чернослив обдать кипятком, разрезать пополам, вынуть косточки. Половинки чернослива положить поверх мяса, налить немного кипятка. Чугунок накрыть, поставить в прогретую духовку и тушить мясо до готовности.

Сахар слегка обжарить на сухой сковороде и развести в небольшом количестве кипятка, добавить к нему муку, размешать. Если соус недостаточно сладок, добавить еще немного сахара. За 30 минут до окончания тушения блюдо полить приготовленным соусом.

Беф-строганов в сметанном соусе

Компоненты

Говядина без костей – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Паста томатная – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими ломтиками, отбить, затем каждый ломтик нарезать соломкой.

Подготовленное мясо посолить и поперчить, обжарить в масле на сковороде, добавить нашинкованный лук, перемешать и прожарить, посыпать мукой, перемешать и еще раз прожарить 2–3 минуты.

Подготовленное таким образом мясо положить в сотейник, добавить сметану, смешанную с томатной пастой, лавровый лист и соль, подлить немного горячей кипяченой воды.

Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо 10–15 минут.

Подавать с жаренным картофелем и свежей зеленью.

Говядина, тушеная со стручками фасоли

Компоненты

Говядина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон овощной или мясной – 2 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Фасоль стручковая – 400–500 г Вино виноградное красное – 0,5 стакана Корица – 0,5 чайной ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и обжарить в масле, добавить корицу и перец, посолить и прожарить, перемешивая, еще 5 минут.

Жареное мясо положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить нарезанный кольцами лук и толченый чеснок, залить вином и бульоном. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо около 1 часа.

Морковь натереть на крупной терке, стручки фасоли промыть, разрезать на 2–3 части, морковь с фасолью добавить к мясу и продолжить тушение еще 20 минут до полной готовности.

Говядина, тушеная с луком и морковью

Компоненты

Говядина – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 600 г Масло топленое – 4 столовые ложки Вода – 1 стакан Лавровый лист – 2 шт. Тимьян – 1 чайная ложка Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать на маленькие кусочки, обжарить в масле и положить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Морковь и лук почистить, нашинковать, пассеровать в масле 3–4 минуты, затем выложить в чугунок к мясу, добавить соль и пряности, налить немного горячей воды.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Говядина, тушеная в пиве

Компоненты

Говядина без костей – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 500 г Масло топленое – 3 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Пиво – 0,5 бутылки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо отбить, тонко нарезать, поперчить и посолить, посыпать измельченным лавровым листом, залить пивом и поставить в холодильник на 1–2 часа.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Мясо вынуть из маринада, обвалять в муке и обжарить в масле.

Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками. В смазанный маслом эмалированный чугунок положить поджаренное мясо, картофель, пассерованные овощи и залить маринадом, оставшимся от мяса.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Баранина, тушеная с квашеной капустой

Компоненты

Баранина жирная – 400 г Вода – 1 стакан Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 3 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Перец душистый – 7–8 горошин Чеснок – 3 зубчика Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и корешки почистить, мелко нарезать, положить в эмалированный чугунок с прокаленным маслом и пассеровать, добавить томатную пасту и еще немного прожарить. Затем добавить отжатую капусту, перемешать и потушить. Баранину мелко нарезать, посолить и поперчить, положить в чугунок поверх капусты, добавить пряности, толченый чеснок и подлить немного горячей воды. Заполненный чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Баранина, тушеная с фасолью и томатами

Компоненты

Баранина – 700 г Фасоль – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 3 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 6–8 часов. Баранину нарезать небольшими кусочками, сложить в чугунный сотейник с растопленным маслом и обжарить, добавить нашинкованный лук, перемешать и еще немного прожарить, добавить размоченную фасоль, нарезанные дольками помидоры, подлить немного горячей воды, посолить и положить пряности.

Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо с овощами до полной готовности, примерно около 1 часа. Подавать со свежей зеленью.

Баранина, тушеная с рисом

Компоненты

Баранина – 700–800 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Томатная паста – 2 столовые ложки Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать, положить в эмалированный чугунок, залить двумя стаканами воды, положить лавровый лист и душистый перец. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо в течение 1 часа.

Почистить морковь и лук, нашинковать и пассеровать в масле 1–2 минуты, затем добавить томатную пасту и пассеровать еще 1–2 минуты.

В чугунок с тушеным мясом положить промытый рис, пассерованные овощи и соль, варить 20–25 минут до готовности риса.

Чанахи

Компоненты

Баранина – 700 г Картофель – 800 г Помидоры – 4 шт. Баклажаны – 300 г Стручки фасоли – 300 г Лук репчатый – 1 шт. Вода – 2 стакана Зелень петрушки измельченная – 3 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками, обжарить в собственном жире и сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, посолить и поперчить.

Лук и картофель почистить и нашинковать. Помидоры нарезать небольшими дольками, баклажаны разрезать вдоль и нашинковать соломкой. Стручки фасоли разрезать на три части.

В чугунок к баранине добавить нашинкованные овощи, перец и зелень, залить горячей водой. Чугунок накрыть крышкой и поставить в горячую духовку на 1,5–2 часа.

Баранина, тушеная с овощами

Компоненты

Баранина – 700 г Бульон мясной – 3 стакана Картофель – 600 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Капуста – 300 г Репа – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 4 шт. Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину отварить до полуготовности, вынуть из бульона и острым ножом разрезать на порционные куски, затем куски баранины положить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Овощи почистить и нашинковать соломкой. В чугунок с бараниной положить нашинкованные овощи, пряности и соль, залить горячим бульоном, накрыть и поставить в духовку. Тушить мясо с овощами до полной готовности 40–50 минут.

Баранина, тушеная с яблоками и изюмом

Компоненты

Баранина отварная – 600 г Яблоки средние – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Изюм – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Бульон мясной – 1,5 стакана Зелень сельдерея рубленая – 3 столовые ложки Корица – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яблоки почистить, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину и мелко нарезать.

Лук нашинковать и пассеровать в масле до золотистого цвета.

Баранину нарезать на мелкие кусочки, обжарить в масле и выложить в смазанный маслом чугунный сотейник, добавить пассерованный лук, яблоки, изюм, зелень и корицу, посолить. Сотейник накрыть и поставить в духовку, тушить мясо 15–20 минут.

Баранина, тушеная с луком

Компоненты

Баранина – 800 г Лук репчатый – 7–8 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле до золотистого цвета.

Баранину нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, посолить и поперчить и сложить в смазанный маслом чугунный сотейник, перекладывая слои мяса слоями пассерованного лука, подлить немного горячей воды, положить лавровый лист.

Сотейник накрыть, поставить в духовку и тушить мясо до полной готовности.

Баранина, тушеная в кефирно-горчичном соусе

Компоненты

Баранина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Шпинат – 400 г Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Кефир нежирный – 2 стакана Горчица – 2 столовые ложки Имбирь – 0,5 чайной ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками и обжарить в масле, в сковороду с бараниной добавить нашинкованный лук, толченый чеснок, специи, перемешать и еще раз все обжарить. В смазанный маслом эмалированный чугунок выложить обжаренное мясо с луком, посолить, добавить горчицу и залить кефиром. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

Шпинат промыть, дать стечь воде и нашинковать. За несколько минут до окончания тушения в чугунок с мясом добавить нашинкованный шпинат и выдержать в горячей духовке еще некоторое время.

Баранина, запеченная с яйцами

Компоненты

Баранина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Бульон овощной – 0,5 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки Сливки – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выдержать 15–20 минут в холодном месте, затем обжарить в масле и выложить в эмалированный чугунок. Лук почистить, нашинковать, пассеровать в масле и добавить к баранине, положить пряности и залить бульоном. Чугунок плотно закрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

За 30 минут до окончания тушения мясо залить смесью взбитых яиц со сливками, с чугунка снять крышку, поставить мясо в духовку и запечь.

Баранина, тушеная в лимонном маринаде

Компоненты

Баранина – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Лимон – 2 шт. Перец красный жгучий – 1 стручок Лавровый лист – 2 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: лук и чеснок почистить и мелко нарезать. Из лимонов выжать сок и смешать с луком и чесноком, добавить мелко нарезанный жгучий перец и измельченный лавровый лист.

Баранину отбить и нарезать небольшими кусочками, поперчить, посолить, полить приготовленным маринадом и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем мясо с маринадом выложить в смазанный маслом керамический горшок. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо до полной готовности.

Баранина, тушеная по-китайски

Компоненты

Баранина – 600 г Лук репчатый – 4 шт. Соевый соус – 0,25 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Имбирь молотый – 1 чайная ложка Анис – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баранину отварить куском до полуготовности, вынуть, слегка остудить, мелко нарезать и положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, полить соевым соусом и выдержать в нем 30 минут. Затем добавить соль и пряности и залить бульоном так, чтобы он наполовину покрыл мясо. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо при слабом кипении до полной готовности.

Долма с бараниной

Компоненты

Баранина – 500 г Рис – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Виноградные листья – 400 г Масло топленое – 2 столовые ложки Бульон мясной – 1 стакан Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рис хорошо промыть и отварить до готовности. Баранину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный лук, отварной рис, соль и перец, все тщательно перемешать.

Виноградные листья промыть и разложить на столе. На середину листьев выложить порции приготовленного фарша, затем листья с фаршем завернуть в виде конвертиков. Конвертики сложить в эмалированный чугунок, полить маслом, добавить стакан мясного бульона. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить голубцы до готовности, около 1 часа.

Баранина, тушеная с чесноком

Компоненты

Баранина жирная – 500 г Масло топленое – 1 столовая ложка Лук репчатый – 5 шт. Чеснок – 1 головка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками, сложить в смазанный маслом чугунок, добавить нашинкованный лук, посолить, поперчить и перемешать, затем чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо при слабом нагревании 1–1,5 часа.

Перед окончанием тушения добавить толченый чеснок и немного прогреть.

Жаркое из баранины

Компоненты

Баранина – 200 г Картофель – 200 г Баранье сало – 30 г Чеснок – 1 головка Масло топленое – 2 столовые ложки Зелень петрушки рубленая – 2 столовые ложки Сахар – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Баранину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, посыпать сахаром и мелко нарезанным чесноком. Сковороду смазать маслом, уложить на нее баранину и прожарить на плите примерно 10 минут. Затем к мясу добавить мелко нарезанный бараний жир и положить половинки очищенного картофеля. Сковороду с мясом и картофелем поставить в горячую духовку и жарить 10 минут, затем духовку выключить, а блюдо выдержать в ней еще некоторое время до прекращения кипения жира. Жаркое вынуть, посыпать рубленой зеленью и подавать.

Жареный барашек

Компоненты

Баранина – 1,5 кг Топленое сало – 2 столовые ложки Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Баранину посолить, поперчить и положить на 30 минут в холодильник.

Противень смазать салом, положить баранину и поставить в негорячую духовку, при этом периодически мясо нужно смазывать салом. Затем жар усилить и жарить баранину до образования хрустящей румяной корочки. Готовую баранину вынуть, на противень налить две столовые ложки воды, прокипятить, затем соус процедить и полить им баранину.

Свинина, тушеная с картофелем

Компоненты на 4 порции

Свинина – 800 г Картофель – 1 кг Лук репчатый – 4 шт. Чеснок – 4 зубчика Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, положить на сковороду и обжарить в собственном жире, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с мясом.

В эмалированный чугунок положить обжаренное с луком мясо, очищенный и разрезанный на 4 части картофель, добавить немного горячей воды, посолить и поперчить. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо с картофелем до полной готовности. В готовое блюдо добавить толченый чеснок, перемешать и выдержать под крышкой 5-10 минут.

Свинина, тушеная с капустой

Компоненты

Свинина – 800 г Капуста белокочанная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать кусочками и слегка обжарить в чугунном сотейнике в собственном жире, добавить нашинкованные морковь с луком и прожарить вместе с мясом, добавить нашинкованную соломкой капусту, томатную пасту, пряности и соль, залить небольшим количеством горячей воды или бульона.

Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо с овощами до готовности.

Свинина, тушеная в белом вине

Компоненты

Свинина без костей – 1 кг Сало свиное – 100 г Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Вино виноградное белое – 0,5 стакана Бульон мясной или овощной – 1,5 стакана Зелень петрушки и укропа рубленая – по 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить в чугунном сотейнике. Свинину нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке, положить в сотейник и обжарить со всех сторон в сале, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с луком. Затем добавить соль и перец, залить мясо бульоном и вином. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

При подаче на стол блюдо посыпать свежей рубленой зеленью.

Свинина, тушеная с овощами

Компоненты

Свинина – 800 г Помидоры – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Перец сладкий болгарский – 400 г Морковь – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло топленое – 1 столовая ложка Перец черный – 10–12 горошин Лист лавровый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кусочками, овощи почистить и нарезать кружочками.

В смазанный маслом эмалированный чугунок положить кусочки мяса, кружочки овощей, чеснок, пряности и соль.

Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо с овощами до готовности.

Свинина, тушеная с рисом

Компоненты

Свинина – 700 г Сало свиное – 70 г Рис – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Вода – 2 стакана Мука – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

В чугунном сотейнике растопить мелко нарезанное сало.

Свинину нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и обжарить со всех сторон в сале, добавить измельченную морковь и прожарить 5 минут, затем положить нашинкованный лук и прожарить еще 2–3 минуты.

К мясу с овощами добавить промытый рис и специи и залить водой. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо с рисом до полной готовности.

Свинина, тушеная по русски

Компоненты

Свинина – 600 г Сало свиное – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Капуста квашеная – 500 г Вода – 1 стакан Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко нарезать, растопить на сковороде. Свинину нарезать небольшими кусочками и обжарить в сале со всех сторон, затем добавить нарезанный полукольцами лук и еще раз прожарить. Затем свинину с луком выложить в эмалированный чугунок, поперчить и посолить. Поверх мяса выложить слегка отжатую квашеную капусту, подлить немного горячей воды.

Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Подавать с гарниром из картофеля.

Свиные фрикадельки

Компоненты

Свинина постная – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Бульон мясной – 2 стакана Сало свиное – 70 г Яйцо – 1 шт. Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину с репчатым луком пропустить через мясорубку, в фарш добавить сырое яйцо, посолить и все тщательно перемешать, сформировать шарики и обжарить их со всех сторон в растопленном сале.

Фрикадельки выложить в чугунный сотейник, залить бульоном, добавить пряности. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Свинина, тушеная с горохом

Компоненты

Свинина – 700 г Сало свиное – 100 г Корень петрушки и сельдерея – по 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Горох – 1 стакан Бульон мясной или овощной – 1 стакан Лавровый лист – 3 шт. Имбирь – 1 чайная ложка Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Горох промыть и замочить на ночь в холодной воде, утром воду слить.

Сало мелко нарезать, положить на сковороду и растопить. Свинину нарезать на небольшие кусочки, обжарить со всех сторон в сале, добавить нашинкованный лук и коренья и обжарить вместе с мясом. Содержимое сковороды выложить в эмалированный чугунок, добавить вымоченный горох, пряности и соль, залить горячим бульоном.

Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Свинина, тушеная в пиве

Компоненты

Свиные ребрышки – 700 г Сало свиное – 50 г Лимон небольшой – 1 шт. Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Пиво – 1 стакан Томатная паста – 1 столовая ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить на сковороде. Свиные ребрышки порубить на небольшие кусочки, посолить и поперчить, обжарить со всех сторон в сале, добавить нарезанный полукольцами лук, перемешать и еще немного прожарить. Томатную пасту смешать с лимонным соком, добавить муку, размешать и полученную смесь соединить с пивом.

Ребрышки с луком выложить в эмалированный чугунок, залить приготовленной смесью, добавить перец и соль. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

Подавать с жареным картофелем.

Свинина, тушеная по-белорусски

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Сало свиное – 50 г Вода – 1 стакан Картофель – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые средние – 2 шт. Корешки сельдерея и петрушки – по 4 шт. Лавровый лист – 3 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать кусочками, посолить, поперчить и прожарить в сале, выложить в чугунок и полить растопленным салом, добавить нашинкованные овощи и соленые огурцы, пряности и соль по вкусу, подлить немного горячей воды. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Запеканка из свинины

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Вода – 1,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Сало свиное – 50 г Сухие пряные травы – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками. Сало мелко нарезать и растопить на глубокой сковороде, добавить кусочки свинины и обжарить в сале, затем добавить нашинкованный лук и обжарить вместе с мясом, положить пряности и соль и подлить немного горячей воды. Сковороду с мясом поставить в духовку и запечь блюдо до готовности. Подавать с любым гарниром.

Свиные отбивные, тушеные с черносливом

Компоненты

Свиные отбивные – 4 шт. (по 150 г каждая) Сало – 70 г Чернослив половинками – 2 стакана Вода – 1 стакан Сахар – 2 чайные ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо слегка отбить, поперчить и посолить. Сало мелко нарезать, растопить в чугунном сотейнике и обжарить в нем отбивные. Половинки чернослива слегка отжать в сотейник, затем выложить их поверх мяса и посыпать сахаром. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо до полной готовности.

Гуляш свиной

Компоненты

Грудинка свиная – 500 г Картофель – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Сало свиное – 50 г Сметана – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Сало мелко нарезать и растопить на сковороде. Свинину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в сале, добавить нашинкованный лук и еще немного прожарить, а затем выложить в эмалированный чугунок. Сверху положить нашинкованный соломкой картофель, залить горячей водой и добавить сметану. Чугунок накрыть и поставить в горячую духовку, тушить мясо с картофелем до готовности.

Подавать со свежей зеленью.

Свинина, тушеная в сливочном соусе

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Помидоры – 4 шт. Перец сладкий болгарский – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Сливки – 1 стакан Сало свиное – 50 г Вода – 0,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и выложить в смазанный растопленным салом эмалированный чугунок. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в сале, затем добавить в чугунок с мясом. Перец и помидоры нарезать кружочками и положить сверху на мясо. Мясо с овощами залить горячей водой и сливками. Чугунок накрыть и поставить в горячую духовку, тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения добавить толченый чеснок.

Свинина, тушеная в горчичном соусе

Компоненты

Свинина без костей – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Огурец соленый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Горчица сухая – 1 столовая ложка с верхом Паста томатная – 2 столовые ложки Вода – 1,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину разрезать на порционные куски, посолить, поперчить и слегка обвалять в горчице, затем положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить нашинкованный лук и нарезанный мелкими кубиками соленый огурец.

Муку и томатную пасту размешать с водой, посолить, поперчить и этой смесью залить мясо. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

Свиная голова в чесночном соусе

Компоненты

Голова свиная – 1 шт. Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 5–6 зубчиков Паста томатная – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2 стакана Мука – 2 столовые ложки Перец душистый – 7–8 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Свиную голову опалить, очистить, промыть, разрубить на куски, вынуть язык и мозги. Затем куски головы сложить в кастрюлю, залить холодной водой и отварить до готовности, перед окончанием варки добавить соль. Во время варки периодически собирать выделяющийся жир. Мясо отделить от костей и мелко нарезать, поперчить.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в собранном жире, добавить томатную пасту и еще раз прожарить.

В эмалированный чугунок положить пассерованные овощи, добавить пряности, залить процеженным бульоном (оставить немного бульона для разведения муки). Чугунок накрыть крышкой и поставить в горячую духовку.

Муку развести в небольшом количестве холодного бульона. Чеснок почистить, мелко нарезать и растолочь.

В чугунок с овощами положить кусочки мяса, добавить разведенную в бульоне муку и толченый чеснок, поставить в печь и тушить 10–15 минут.

Голубцы по-молдавски

Компоненты на 4 порции

Виноградные листья – 300 г Свинина – 350 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Рис – 60 г Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Бульон куриный – 1 стакан Квас – 1 стакан Зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и отварить до полуготовности, отвар слить. Лук и морковь почистить, нашинковать и обжарить в масле.

Приготовить фарш: мясо пропустить через мясорубку, смешать с подготовленным рисом, обжаренными овощами и томатной пастой, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Виноградные листья обдать кипятком, затем зачистить толстые черешки. На середину листьев выложить порции фарша, листья свернуть конусом. Полученные голубцы уложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить куриным бульоном и квасом. Чугунок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить голубцы до готовности.

Для приготовления кваса нужно взять 0,5 кг пшеничных отрубей и 3 л воды, отруби размешать в небольшом количестве холодной воды, затем заварить крутым кипятком, накрыть крышкой, поставить в теплое место на 1 сутки для брожения. Готовый квас процедить и охладить. Оставшуюся гущу можно еще раз залить теплой кипяченой водой и выдержать в теплом месте 1 сутки.

Поросенок жареный

Компоненты

Поросенок молочный – целая тушка Масло сливочное – 100 г Сметана – 0,3 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Для равномерного прожаривания у тушки поросенка делают надрезы на грудинке, около тазовой кости и между лопатками. Затем с внутренней стороны сделать распорки, посолить и поперчить изнутри и также сверху кожу натереть солью и перцем. Подготовленного поросенка положить на смазанный маслом противень, смазать его сметаной и полить растопленным маслом, поставить в горячую духовку и жарить при температуре 200–250 градусов, периодически поливая образовавшимся соком. После того как поросенок равномерно покроется румяной корочкой, температуру духовки убавить до 170–180 градусов и жарить до полной готовности. Готового поросенка вынуть, немного охладить и разрубить на порционные куски. Для этого сначала нужно отрубить голову, затем тушку поросенка разрубить на две части вдоль позвоночника и каждую половину тушки разрубить уже вдоль ребер на порционные куски.

Свинина духовая

Компоненты

Свинина – 1,5 кг Тмин – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Кусок свинины посолить, поперчить и положить на 30 минут в холодильник.

В противень налить 3 столовые ложки горячей воды, посыпать тмином, положить кусок свинины и поставить в нежаркую духовку. Периодически мясо поливать образующимся соком. Жарить около 2,5 часов до равномерного подрумянивания мяса. Готовое мясо вынуть, сок с противня процедить и полить им мясо.

Кролик, тушеный в винно – сметанном соусе

Компоненты

Крольчатина – 1 кг Лук – порей – 1 стебель Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 1 стакан Вода – 1 стакан Вино сухое белое – 0,5 стакана Сок лимонный – 2 столовые ложки Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 3 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Это блюдо приобретет приятный, ни с чем не сравнимый вкус и аромат, если кроличье мясо предварительно выдержать в маринаде.

Крольчатину разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, натереть толченым чесноком, сбрызнуть лимонным соком и поставить на ночь в холодильник.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Куски кролика вынуть из маринада, обжарить со всех сторон в масле и выложить в смазанный маслом чугунок, добавить пассерованные овощи, нарезанный кружочками лук-порей, залить горячей водой, добавить вино, сметану и пряности.

Чугунок накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Кролик с гречневой кашей

Компоненты

Крольчатина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Гречневая крупа – 1,5 стакана Куриный бульон – 1 л Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить, сложить в глубокий чугунный сотейник и обжарить в растопленном масле. Затем к мясу добавить нашинкованные лук и морковь и еще раз прожарить, положить пряности и залить небольшим количеством горячего бульона. Сотейник накрыть и поставить в прогретую духовку. Тушить мясо до полуготовности. Затем в сотейник с мясом насыпать промытую гречневую крупу, долить оставшийся горячий бульон, накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Жаркое из кролика

Компоненты

Крольчатина – 1,5 кг Сало свиное – 100 г Вино сухое белое – 0,5 стакана Сок лимонный – 2 столовые ложки Чеснок – 1 головка Лук репчатый – 4–5 шт. Вода – 2 стакана Лавровый лист – 2–3 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Кролика разрезать на порционные куски, полить смесью лимонного сока и вина и выдержать в холодильнике 2–3 часа. Мясо вынуть из маринада, посолить и поперчить, обжарить в сале со всех сторон и выложить в эмалированный чугунок, сверху положить нарезанный кольцами лук, залить горячей водой. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо до полной готовности. Перед окончанием тушения в мясо добавить толченый чеснок.

Подавать с любым гарниром.

Кролик, тушеный в майонезе

Компоненты

Крольчатина – 1,5 кг Масло топленое – 4 столовые ложки Мука пшеничная – 2 столовые ложки Лук репчатый – 4 шт. Горчица готовая – 2 столовые ложки Майонез – 1 стакан Вода – 1 стакан Чеснок – 3–4 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрезать на порционные куски, обмазать горчицей и выдержать 1 час в холодильнике, затем посолить и поперчить, обвалять в муке, обжарить в масле и выложить в сотейник. Сверху на мясо положить нарезанный кольцами лук, добавить майонез и лавровый лист, залить горячей водой. Сотейник накрыть, поставить в духовку и тушить мясо до готовности. Перед окончанием тушения добавить толченый чеснок.

Кролик, тушеный в молоке

Компоненты

Крольчатина – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло топленое – 100 г Молоко – 2 стакана Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрубить на порционные куски, обжарить в масле и выложить в смазанный маслом чугунок. Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в масле, затем добавить к мясу. Мясо с овощами залить горячим молоком, добавить соль и перец.

Чугунок поставить в горячую духовку и тушить мясо при слабом кипении до полной готовности.

Подавать со свежей зеленью и картофельным или рисовым гарниром.

Кролик с грудинкой, тушеный в вине

Компоненты

Крольчатина – 1,2 кг Грудинка свиная копченая – 200 г Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Вино сухое красное – 0,5 стакана Мука – 1,5 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Крольчатину разрубить на порционные куски, посолить, поперчить и обжарить в масле, затем сложить в смазанный маслом чугунок.

Грудинку нарезать небольшими ломтиками и положить в чугунок к мясу, добавить нашинкованный лук, подлить немного горячей воды. Чугунок накрыть, поставить в духовку и тушить крольчатину до полуготовности. Затем мясо посыпать мукой, добавить вино и пряности и тушить до полной готовности.

Подавать с рисом или картофелем.

Заливное из кролика

Компоненты

Крольчатина – 1,5 кг Грудинка свиная копченая – 300 г Масло растительное – 0,25 стакана Лук – порей – 4 шт. Вино сухое белое – 0,5 л Зелень сельдерея – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо кролика разрезать на куски и отделить от костей, сложить в кастрюлю, добавить нашинкованный лук и измельченную зелень, залить вином и выдержать 1–2 часа в холодильнике.

Внутреннюю часть чугунка смазать маслом и выложить дно и стенки тонко нарезанными ломтиками грудинки, положить половину крольчатины, затем выложить слой маринованных лука и зелени, сверху положить оставшееся мясо и залить маринадом. Чугунок накрыть крышкой, поставить в глубокую огнеупорную миску, наполненную водой. Вода должна покрывать 2/3 объема чугунка. Чугунок в миске поместить в духовку, нагретую до 180 градусов. Выдержать мясо на водяной бане 1 час. Затем вынуть, немного охладить, на мясо положить пресс и поставить в холодильник на 1 сутки.

Кролик, тушеный с грибами и овощами

Компоненты на 4 порции

Крольчатина – 1,5 кг Грудинка – 100 г Шампиньоны – 10 шт. Лук репчатый маленький – 16 шт. Репа – 300 г Редис маленький – 10 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грудинку нарезать тонкими ломтиками. Луковицы почистить и, не разрезая, пассеровать в масле до золотистого цвет. Грибы промыть, нарезать и тоже обжарить в масле. Редис и репу разрезать на одинаковые части и бланшировать 34 минуты в горячей воде, затем выложить на сито.

Кролика разрезать на порционные куски, обжарить в масле, посолить, поперчить и выложить в смазанный маслом большой керамический горшок, накрыть крышкой, поставить в духовку и постепенно нагреть до 200 градусов.

Прогреть 10–15 минут. Затем к мясу добавить пассерованные луковицы, ломтики грудинки, обжаренные грибы, репу и редис, добавить соль по вкусу. Горшок накрыть и довести блюдо до готовности в течение 10–15 минут.

Кролик, тушеный в винно – горчичном соусе

Компоненты на 8 порций

Крольчатина – 1,5 кг Масло сливочное – 3 столовые ложки Сметана – 800 г Горчица готовая – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,25 стакана

Для мусса

Белая фасоль – 150 г Яйца – 2 шт. Сметана – 0,25 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Сало копченое – 8 ломтиков Лук репчатый – 1 шт. Гвоздика толченая – 0,25 чайной ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Белую фасоль вымачивать 10–12 часов, воду слить, налить свежую и отварить в ней фасоль до готовности. Во время варки добавить очищенную луковицу, гвоздику и пучок зелени, а перед окончанием варки посолить. Затем откинуть на сито и дать стечь воде, протереть через сито, добавить сырые яйца, масло, сметану, посолить и поперчить, тщательно перемешать.

Обжарить кусочки сала и по одному кусочку положить в каждый порционный горшочек, предварительно смазанный маслом, затем равномерно разложить пюре из фасоли. Горшочки поставить в духовку, постепенно нагреть до 90 градусов и выдержать 50 минут.

Крольчатину разрезать на порционные куски и обжарить в масле, затем посолить и поперчить, переложить в большой керамический горшок, добавить вино и горчицу, влить сметану, перемешать. Заполненный горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить мясо 40–45 минут.

К каждому порционному куску кролика подать горшочек с фасолевым муссом.

Кролик жареный

Компоненты

Кролик – целая тушка Шпик – 100 г Морковь – 1 шт. Чеснок – 5–6 зубчиков Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана – 0,3 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Тушку кролика промыть, обсушить салфеткой, с двух сторон вдоль позвоночника и вдоль задних лапок сделать надрезы и нашпиговать мелко нарезанными шпиком, морковью и чесноком.

Противень смазать растопленным маслом, затем выложить на него нашпигованного кролика, посолить, поперчить, смазать сметаной и поставить в горячую духовку. жарить кролика до готовности при температуре 200–220 градусов, периодически поливая его выделившимся соком. Готового кролика вынуть и разрезать на куски. На противень с соком налить немного горячей воды и прокипятить, полученным соусом полить куски кролика.

Раздел 3
Субпродукты

Приготовление в горшочках является идеальным для нежной ткани внутренних органов – субпродуктов, такой мягкий способ тушения способствует наиболее полному сохранению всего богатства питательных и лечебных веществ, содержащихся в их тканях. Наиболее часто употребляются в пищу внутренние органы животных – печень, почки, язык, мозги, рубец.

Печень

Белки печени усваиваются лучше, чем белки мяса, т. к.в печени содержится больше витаминов и микроэлементов, чем в мышечной ткани. Железо, содержащееся в печени, также усваивается лучше благодаря достаточному содержанию в ней такого элемента, как медь. Печень является богатым источником многих витаминов: А, Е, РР, витамины группы В – B_2, B_4, B_5, B_6, B_{12}; особенно много в ней витаминов А и Е. Эти витамины играют огромную роль в организме, прежде всего они являются мощными антиоксидантами, т. е. веществами, нейтрализующими очень агрессивные соединения, называемые свободными радикалами. Свободные радикалы образуются в организме человека в результате действия всевозможных неблагоприятных факторов окружающей среды: химического загрязнения воздуха, воды и земли, повышенной радиации, электромагнитного излучения. Существует и еще целый ряд так называемых внутренних факторов – это стрессы, неправильное питание, курение, употребление алкоголя и других наркотиков; действие всевозможных инфекций. Эти агрессивные соединения повреждают оболочки клеток и вызывают их злокачественное перерождение.

Витамин B_2 или рибофлавин улучшает состояние кожи, придавая ей бархатистость, увеличивает устойчивость нервной системы к стрессам и усиливает энергетику организма.

О недостатке витамина B_2 можно судить по образовавшимся трещинам и корочкам в углах рта и воспалении слизистых оболочек глаз.

Витамин B_4 или холин обладает очень сильным антисклеротическим действием.

Витамин B_5 или пантотеновая кислота приводит в норму жировой обмен.

Витамин B_6 или пиридоксин предупреждает расстройства нервной системы, снимает психическое возбуждение.

Без витамина B_{12} или цианокобаламина невозможно образование гемоглобина и других компонентов крови.

Кроме того, печень содержит еще много других питательных веществ, витаминов и микроэлементов и всего 50 граммов печени обеспечивают суточную потребность в витамине А и витаминах группы В.

Приготавливая блюда из печени, необходимо учитывать, что печень станет более вкусной, если ее выдержать 2–3 часа в холодном молоке, а пленки с печени легче снять, если ее

опустить на 2–3 минуты в кипяток.

Жарят печень несоленой, иначе она будет твердой.

Язык

Языки являются деликатесным продуктом, обладают нежной структурой и содержат много питательных белков, витаминов и микроэлементов. Для получения более вкусных блюд язык необходимо подвергнуть предварительной кулинарной обработке. Для этого язык нужно вымочить 3–4 часа в холодной воде, затем обдать кипятком и почистить, промыть проточной водой, немного посолить и сразу готовить блюда. Отвар языка, содержащий большое количество ценных компонентов, также применяется в пищу, из него можно готовить супы или соусы.

Почки

Почки тоже славятся своими вкусовыми и питательными свойствами благодаря наличию в них высококачественных белков и минералов, особенно вкусны телячьи почки.

Предварительной кулинарной обработки телячьи почки не требуют, их необходимо только промыть, а говяжьи, бараньи и свиные нужно обязательно вымачивать в холодной воде не менее 2–3 часов и при этом часто менять воду.

В почках содержится очень редкий микроэлемент – кобальт, который предотвращает заболевания крови и является составной частью витамина B_{12}. Без кобальта невозможна нормальная работа поджелудочной железы и надпочечников, организм становится вялым, теряется его работоспособность и ухудшается настроение.

В почках присутствует и еще один редчайший элемент – мышьяк, сохраняющий в организме фосфор и, следовательно, контролирующий состояние костей и зубов.

Для активизации работы своего организма человеку нужно очень мало кобальта и мышьяка – сотые доли миллиграмма.

Рубец

Рубец у жвачных животных – та часть пищеварительного тракта, где пища накапливается для дальнейшего пережевывания, ткани рубца очень нежные и хорошо проходят кулинарную обработку. Для этого рубец надо зачистить, промыть и выдержать в холодной воде 5–8 часов, меняя воду 2–3 раза, затем рубец снова промыть проточной водой, залить большим количеством холодной воды и постепенно довести до кипения на медленном огне. Варить при слабом кипении 4–5 часов до мягкости. Отвар лучше слить и выбросить. Отваренный таким способом рубец можно хранить в холодильнике. Из него можно приготовить вкусные первые и вторые блюда.

Кишки

Этот продукт долго не хранится, поэтому сразу после забоя необходимо провести предварительную обработку кишок и использовать для приготовления блюд.

Предварительная обработка заключается в следующем: кишки тщательно промыть в проточной холодной воде, затем перетереть их с солью, вывернуть, соскоблить содержимое и слизь, опять тщательно промыть в проточной воде и разрезать на полоски. Полоски положить в кипящую воду и отварить до готовности.

Мозги

Мозги тоже очень быстро портятся, поэтому их нужно сразу после забоя использовать в кулинарии или быстро заморозить. Мозги обладают нежным вкусом, очень сытны и полезны – содержат много белка, жиров и минеральных солей. Из них можно готовить тушеные и жареные в виде котлет блюда. Предварительная обработка этого продукта несложна: мозги нужно промыть в холодной воде и замочить на 1 час до полного исчезновения кровяных пятен. Затем с мозгов снимается пленка и продукт можно готовить.

Почки, тушеные в сметане

Компоненты

Почки телячьи – 800 г Масло топленое – 2 столовые ложки Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые среднего размера – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Сметана – 1 стакан Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телячьи почки отварить до готовности, вынуть из бульона и нарезать соломкой.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, затем выложить в смазанный маслом керамический горшок, сверху положить нашинкованные почки и нарезанные кубиками соленые огурцы, добавить измельченный чеснок и пряности, посолить и залить сметаной.

Заполненный горшочек накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности овощей, примерно 10–15 минут.

Почки, тушеные с грибами

Компоненты

Почки телячьи – 600 г Грибы отварные – 300 г Мука – 1 столовая ложка Вино виноградное – 0,5 стакана Бульон мясной – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Почки очистить от пленок, разрезать вдоль и отварить до готовности, вынуть из бульона и нарезать соломкой.

Отварные грибы мелко нарезать. Почки с грибами положить на сковороду, посолить, поперчить и слегка прожарить в масле, посыпать мукой и еще раз прожарить. Затем содержимое сковороды выложить в керамический горшок, добавить немного мясного бульона и вина, положить кусочки лаврового листа.

Горшок накрыть, поставить в духовку и тушить почки 10–15 минут.

Почки, тушеные в пивном соусе

Компоненты

Почки телячьи – 600 г Бульон говяжий – 1,5 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Пиво – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Телячьи почки промыть, разрезать вдоль, удалить крупные сосуды и протоки, залить холодной водой и отварить до полуготовности.

Отваренные почки нарезать кружочками, посолить, поперчить и обжарить на сковороде в масле, затем разложить в порционные горшочки, добавить нашинкованный лук, толченый чеснок и пряности, залить горячим бульоном, подлить немного пива. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить почки до полной готовности.

Почки, тушеные в майонезе

Компоненты

Почки телячьи – 600 г Бульон говяжий – 1,5 стакана Масло топленое – 3 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Сливки – 5 столовых ложек Паста томатная – 1 столовая ложка Майонез – 0,5 стакана Перец душистый – 10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Почки промыть, разрезать вдоль, удалить крупные сосуды и протоки, залить холодной водой и отварить до полуготовности. Отваренные почки нарезать кружочками, посолить, поперчить, обжарить на сковороде в масле и разложить в порционные горшочки. К почкам добавить пассерованные овощи, пряности и толченый чеснок. Смешать томатную пасту, сливки майонез и бульон, тщательно размешать и разлить в горшочки. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Печень, тушеная в сметане

Компоненты

Печень говяжья – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень выдержать в кипятке 2–3 минуты, вынуть и охладить, затем очистить от пленок, нарезать кусочками, залить сметаной и поставить в холодильник на 2 часа.

Морковь и лук почистить, нашинковать и обжарить в масле до полуготовности.

Кусочки печени обвалять в муке, слегка обжарить в масле и разложить в порционные горшочки, добавить пассерованные овощи, перец и соль, залить сметаной, в которой выдерживалась печень.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить печень до полной готовности.

Печень, тушеная с шампиньонами

Компоненты

Печень телячья – 500 г Шампиньоны отварные – 200 г Бульон от варки шампиньонов – 0,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Мука пшеничная – 1 столовая ложка Сливки – 0,5 стакана Вино сухое – 0, 5 стакана Измельченная зелень петрушки – 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень опустить на 2–3 минуты в кипяток, вынуть, остудить, очистить от пленок, нарезать кусочками, обвалять в муке и обжарить в масле, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с печенью.

В порционные горшочки равномерно разложить обжаренную с луком печень, отварные нашинкованные шампиньоны, поперчить и посолить, добавить бульон, вино и сметану.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности. Подавать со свежей зеленью.

Печень, тушеная с яблоками

Компоненты

Печень свиная – 500 г Яблоки антоновские – 4 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сало свиное – 50 г Паста томатная – 1 столовая ложка Мука – 1 столовая ложка Бульон мясной – 1 стакан Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень промыть, выдержать в кипятке, очистить от пленок и нарезать небольшими кусочками.

Кусочки печени посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в растопленном сале, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с печенью, затем добавить томатную пасту, перемешать и еще раз прожарить.

Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Содержимое сковородки разложить в порционные горшочки, добавить тертые яблоки и залить небольшим количеством бульона.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить печень до полной готовности.

Печень, тушеная по-крестьянски

Компоненты

Печень – 600 г Сало свиное – 100 г Лук репчатый – 3 шт. Бульон мясной – 1 стакан Лист лавровый – 2 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень хорошо промыть, выдержать в кипятке, охладить, снять пленки и нарезать небольшими кусочками, обжарить на сковороде в растопленном сале, затем разложить в порционные горшочки.

Лук почистить, нашинковать и разложить в горшочки поверх мяса, добавить пряности и соль, залить бульоном. Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить печень до полной готовности.

Печень, тушеная в молоке

Компоненты

Печень – 600 г Молоко – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Мука пшеничная – 2 столовые ложки Бульон говяжий – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень промыть, выдержать в кипятке и снять пленки, разрезать на несколько кусков, залить молоком и поставить на 1 час в холодильник. Затем вынуть из молока, нарезать на небольшие кусочки, посолить и разложить в порционные горшочки.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, затем тоже разложить в порционные горшочки, добавить толченый чеснок и молоко, в котором выдерживалась печень, залить смешанным с мукой бульоном. Заполненные горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить печень до полной готовности.

Котлеты печеночные

Компоненты

Печень говяжья – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Сухари панировочные – 4 столовые ложки Сметана – 5 столовых ложек Бульон мясной – 0,7 л Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень выдержать в кипятке 2–3 минуты, вынуть, охладить, очистить от пленок и пропустить через мясорубку вместе с очищенными луком и чесноком. Фарш посолить, поперчить, тщательно перемешать, залить сметаной и поставить в холодильник на 2 часа.

Затем из фарша сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и сложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить зелень, залить бульоном и поставить в духовку. Варить до полной готовности.

Рубец, тушеный с гречневой кашей

Компоненты

Рубец отварной – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Гречневая каша – 4 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Отварной рубец пропустить через мясорубку, полученный фарш посолить и поперчить.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле до золотистого цвета.

В порционные горшочки разложить фарш, пассерованный лук, гречневую кашу и положить кусочки масла. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо 7-10 минут.

Рубец, тушеный с овощами

Компоненты

Рубец – 500 г Масло топленое – 3 столовые ложки Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Репа крупная – 1 шт. Корешки сельдерея и петрушки – по 4 шт. Чеснок – 3 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Бульон говяжий – 2 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Предварительно обработанный рубец отварить до полуготовности, нарезать тонкими кусочками и обжарить в масле. Затем разложить в порционные горшочки и сбрызнуть лимонным соком.

Лук и корешки почистить и нашинковать, морковь и репу натереть на крупной терке и все овощи пассеровать в масле, затем разложить в горшочки к рубцу, добавить толченый чеснок и пряности, посолить и залить бульоном. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности. Подавать со свежей зеленью.

Рубец, тушеный с рисом и овощами

Компоненты

Рубец отварной – 600 г Тыква очищенная – 300 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Рис – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Перец душистый – 6–7 горошин Тмин – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис предварительно отварить до полуготовности. Тыкву нарезать ломтиками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Затем смешать рис с обжаренной тыквой и пассерованным луком.

Отварной рубец нарезать соломкой. Помидоры нарезать кружочками.

В смазанный маслом керамический горшок положить, чередуя слоями, смесь риса с овощами и нашинкованный рубец, сверху – кружочки помидоров, посолить, добавить пряности и залить сметаной. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо 30–40 минут.

Мясное ассорти в горшочках

Компоненты

Язык говяжий – 300 г Печень говяжья – 300 г Почки телячьи – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Картофель – 7–8 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Отдельно отварить до готовности почки и печень. Язык отварить в подсоленной воде 15 минут, воду слить, язык очистить, затем залить его кипятком и варить до готовности.

Отваренные субпродукты нарезать соломкой и разложить в смазанные маслом порционные горшочки.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

В горшочки с субпродуктами добавить пассерованные овощи, нашинкованные картофель и соленые огурцы, кусочки лаврового листа, толченый чеснок, посолить и поперчить, налить немного кипятка.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо 15–20 минут.

Язык, тушеный в сливочном соусе

Компоненты

Язык – 800 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Сливки – 0,5 стакана Бульон говяжий – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Язык промыть, подержать в кипятке, очистить, промыть еще раз, нарезать кусочками и обжарить в масле, посолить и поперчить, затем разложить в смазанные маслом порционные горшочки. Добавить нашинкованный лук, пряности, смесь сливок с лимонным соком и залить смешанным с мукой бульоном.

Заполненные горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Язык, тушеный в винном соусе

Компоненты

Язык – 600 г Бульон говяжий – 1,5 стакана Вино сухое белое – 0,5 стакана Лук-порей – 1 стебель Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Соль – по вкусу

Способ приготовления

Язык отварить до полуготовности, как в предыдущем рецепте, нарезать небольшими ломтиками и разложить в смазанные маслом порционные горшочки, посолить и поперчить. Добавить нарезанный кольцами лук-порей, толченый чеснок, пряности, вино и залить бульоном. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Подавать в горячем или холодном виде.

Мозги запеченные

Компоненты

Мозги – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Молоко – 0,3 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мозги промыть холодной проточной водой и вымочить в подкисленной уксусом воде, удалить пленки, затем отварить до готовности в подсоленной воде.

Отваренные мозги вынуть из бульона и положить в смазанный маслом глиняный горшочек, посолить и поперчить, добавить нашинкованный лук и залить молочно-яичной смесью. Горшочек поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Мозги, тушеные в сметане

Компоненты

Мозги – 400 г Сметана – 1 стакан Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Мозги промыть в проточной воде, залить холодной водой, подкисленной уксусом, и вымачивать до полного освобождения от крови, промыть еще раз, удалить пленки и отварить в подсоленной воде до готовности. Затем отваренные мозги выложить в смазанный маслом керамический горшочек, посолить и поперчить, добавить пассерованный в масле лук, залить сметаной. Горшочек накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо 7-10 минут.

Пельмени с печенью, тушеные в грибном соусе

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2 стакана Вода – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Соль – по вкусу

Для фарша

Печень свиная или говяжья – 700 г Яйцо – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Для соуса

Грибы свежие белые – 400 г Лук репчатый – 3 шт. Масло топленое – 5 столовых ложек Сметана – 1 стакан Майонез – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшеничную муку просеять и насыпать на доску горкой, в середине горки сделать углубление, вылить в углубление яичный желток и подсоленную воду, вымесить тесто, накрыть салфеткой и выдержать 30 минут. Затем рабочий стол посыпать мукой и раскатать на нем тесто в виде тонкого пласта, тонким стаканом вырезать из теста кружочки.

Печень промыть, удалить пленки, разрезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с луком, в фарш добавить яйцо, сметану, перец и соль, тщательно перемешать.

На каждый кружочек теста положить ложкой порцию фарша и защипать края.

Сформированные пельмени выложить на посыпанную мукой разделочную доску и подсушить их на воздухе.

Грибы промыть, ошпарить кипятком и отварить до готовности, затем охладить, нашинковать и обжарить в масле, добавить нашинкованный лук и еще раз прожарить.

Пельмени разложить слоями в смазанные маслом порционные горшочки, сверху положить грибы с луком и залить смесью сметаны и майонеза. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Печеночный паштет в горшочке

Компоненты

Печень (куриная, гусиная или смесь) – 500 г Портвейн – 50 мл Соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень вымочить в холодной воде в течение 2 часов, снять пленки и удалить желчные протоки, пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Фарш выложить в миску, залить портвейном и выдержать 1 час в холодильнике.

Затем фарш положить в смазанный маслом керамический горшочек, придавить, чтобы вышли пузырьки воздуха, накрыть крышкой. Горшочек с фаршем поставить в глубокую огнеупорную миску с водой. Вода должна покрывать горшочек на 2/3 объема. Горшочек с водяной баней поставить в духовку, довести воду до кипения и выдержать 30 минут при температуре 120 градусов. Затем горшочек с печенью вынуть, охладить, на паштет положить груз и поставить в холодильник на 2–3 дня.

Раздел 4
Блюда из птицы

Мясо птиц по химическому составу разделяют на две группы:

1. Сухопутные – куры и индейки 2. Водоплавающие – утки и гуси Куры и индейки дают более ценное диетическое мясо, в котором много полноценного белка, особенно в белом мясе грудок. Содержание соединительной ткани и внутримышечного жира у них незначительно. Мясо очень нежное и сочное, относительно легко переваривается и содержит все необходимые для человека аминокислоты. В нем, как и в говядине, много железа и фосфора, других минеральных веществ и витаминов. Куриное и индюшачье мясо прекрасно подходит для питания детей и ослабленных больных людей. Бульон более наваристым получается из куриного мяса, поскольку в курятине больше экстрактивных веществ, чем в индюшачьем. Относительно дешевое куриное мясо сейчас является наиболее доступным для широких слоев населения.

Однако, у некоторых людей экстрактивные вещества куриного бульона, особенно сваренного из грудок, вызывают склеивание эритроцитов крови, что отрицательно сказывается на самочувствии, а в конечном итоге и на здоровье. При употреблении индюшачьего мяса подобного явления не наблюдается.

Мясо водоплавающих птиц менее ценно, оно более темное, содержит меньше белков и больше жира. Утка и гусь лучше подходят для жарения и тушения. Бульоны из них жирные и невкусные, особенно много жира в гусях. Для приготовления одной средней порции утки нужно брать не менее 500 г сырой птицы, а гуся – не менее 600 г. Гусиный жир обладает ценными питательными свойствами, содержит много ненасыщенных жирных кислот и оказывает благотворное влияние на здоровье человека. В некоторых странах применяется в пищу наряду с оливковым маслом, не искажает вкус блюд и рекомендуется людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. В народе используется в качестве целительного средства при ожогах и обморожениях.

Курица, тушеная в сметане

Компоненты на 4 порции

Курица – 1,2 кг Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Сметана – 1 стакан Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить и очень мелко нарезать. Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, положить в чугунный сотейник слоями, пересыпая каждый слой нашинкованными луком с морковью, залить сметаной. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Курица, тушеная с рисом и овощами

Компоненты

Курица – 1,2 кг Рис – 1,5 стакана Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 2 шт. Перец болгарский – 1 шт. Вода – 3,5 стакана Масло топленое – 2 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Корешки сельдерея и петрушки – по 3 шт. Лист лавровый – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленную курицу разрезать на порционные куски, посолить, поперчить и положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить пряности и немного воды. Чугунок накрыть, поставить в духовку и тушить мясо до полуготовности.

Морковь, коренья и лук почистить и нашинковать, пассеровать в растительном масле, затем добавить томатную пасту, перемешать и еще раз прожарить.

В чугунок с курицей добавить пассерованные овощи, нашинкованный болгарский перец, всыпать промытый рис, долить оставшуюся воду и посолить. Чугунок накрыть и поставить в горячую духовку. Тушить блюдо до готовности.

Курица, тушеная с фасолью

Компоненты

Филе курицы – 700 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Фасоль – 400 г Масло растительное – 4 столовые ложки Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на несколько часов.

Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и слегка обжарить в растительном масле.

Морковь и лук, почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле.

Обжаренную курицу и пассерованные овощи выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить размоченную фасоль, лавровый лист, душистый горошек и зелень, залить кипящей водой. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Курица, тушеная в лимонно чесночном соусе

Компоненты

Курица – 1,2 кг Чеснок – 1 головка Лук репчатый – 1 шт. Сок лимонный – 2 столовые ложки Лавровый лист – 3 шт. Перец душистый – 10 горошин Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить курицу: тушку поочередно натереть солью, перцем, мелко нарезанными луком и толченым чесноком, сбрызнуть лимонным соком, положить в кастрюлю, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Затем курицу разрезать на порционные куски, положить в эмалированный чугунок, залить небольшим количеством воды, добавить пряности. Чугунок накрыть и поставить в горячую духовку. Тушить блюдо до полной готовности.

Подавать с любым гарниром и свежей зеленью.

Курица, тушеная в винном соусе

Компоненты

Курица – 1,2 кг Измельченная зелень петрушки, укропа, сельдерея – по 1 столовой ложке Вино сухое белое – 1 стакан Паприка – 1 чайная ложка Соль и перец красный молотый – по вкусу Способ приготовления Курицу выпотрошить и отварить до готовности, разрезать на порционные куски, выложить в эмалированный чугунок, поперчить и посолить, положить пряности и зелень, залить вином и добавить немного куриного бульона. Чугунок накрыть и поставить в горячую духовку. Тушить 10 минут.

Курица, тушеная с шампиньонами

Компоненты

Курица – 1,2 кг Шампиньоны – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы нарезать небольшими кусочками, лук нашинковать, все выложить на сковороду и обжарить на растительном масле. Курицу нарезать на порционные куски, посолить и поперчить, выложить в чугунный сотейник, положить обжаренные с луком шампиньоны и залить сметаной.

Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Курица, тушеная с зеленью и пряностями

Компоненты на 4 порции

Курица – 1,2 кг Лук репчатый – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Перец черный – 10 горошин Соль – по вкусу Способ приготовления Лук и чеснок почистить и очень мелко нарезать. Курицу разрезать на порционные куски, посолить и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок. Куски курицы засыпать луком, зеленью и чесноком, добавить специи и кусочки масла, подлить немного горячей воды.

Чугунок накрыть крышкой и поставить в духовку. Тушить до полной готовности мяса.

Цыпленок, тушеный в апельсиновом соусе

Компоненты

Цыпленок – 800 г Масло растительное – 3 столовые ложки Апельсины – 3 шт. Измельченная зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка разрезать на порционные куски, обжарить в растительном масле, посолить и выложить в чугунный сотейник, добавить масло, в котором жарилась курица, сверху положить нарезанные дольками апельсины, посыпать зеленью. Сотейник накрыть и поставить в горячую духовку, тушить блюдо не более 10 минут.

Цыпленок, тушеный в сметано грибном соусе

Компоненты

Цыпленок – 800 г Белые грибы свежие – 400 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка разрубить на порционные куски, обжарить в масле и сложить в эмалированный чугунок.

Белые грибы ошпарить кипятком, нарезать кусочками и отварить в небольшом количестве воды, затем грибы с отваром перелить в чугунок с цыпленком, добавить соль. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо при слабом кипении до готовности мяса. Перед окончанием тушения в чугунок добавить сметану, перемешать и прогреть еще несколько минут.

Курица, тушеная с овощами

Компоненты

Курица – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Кабачок средний – 1 шт. Бульон овощной – 1 стакан Измельченная зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками, обжарить в растительном масле, посолить и поперчить, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить масло, в котором жарилась курица и немного бульона. Чугунок накрыть и поставить в горячую духовку.

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Кабачок почистить и нарезать кубиками. В чугунок с мясом положить кабачок, пассерованные овощи и зелень. Поставить в духовку и тушить до готовности.

Чахохбили из курицы

Компоненты

Курица – 700 г Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 4 шт. Чеснок – 2 зубчика Мука – 2 чайные ложки Гусиный жир – 4 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Лимонный сок – 1 чайная ложка Перец душистый – 6–7 горошин Лавровый лист – 1 шт. Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать маленькими кусочками, обвалять в муке, сложить в чугунный сотейник и обжарить в жире до образования румяной корочки, затем к мясу добавить нашинкованный лук и томатную пасту, прожарить при постоянном перемешивании еще 10–15 минут. Добавить очищенные и нарезанные дольками помидоры, толченый чеснок, измельченную зелень, пряности и соль. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо 10–15 минут.

Подавать со свежей зеленью.

Гуляш куриный в винном соусе

Компоненты

Курица – 1 кг Лук – порей – 1 стебель Бульон куриный – 1 стакан Вино сухое белое – 1 стакан Мука пшеничная – 2 столовые ложки Паприка – 1 чайная ложка Лавровый лист – 2 шт. Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Курицу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить нашинкованный лук – порей и лавровый лист, залить бульоном. Чугунок накрыть и поставить в горячую духовку.

Незадолго до окончания тушения в чугунок влить вино, смешанное с мукой и добавить немного паприки. Тушить до полной готовности.

Куриные окорочка, тушеные в майонезно-горчичном соусе

Компоненты

Окорочка куриные – 4 шт. Майонез – 1 стакан Вино сухое белое – 0,5 стакана Горчица – 1 чайная ложка Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Масло топленое – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриные окорочка обжарить в масле, посолить и поперчить, выложить в чугунный сотейник, добавить масло, в котором тушились окорочка. Смешать майонез с горчицей, толченым чесноком и мукой, добавить вино и все тщательно перемешать. Приготовленной смесью залить окорочка, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Куриные окорочка, тушеные в томатном соусе

Компоненты

Куриные окорочка – 4 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 4 зубчика Мука – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Томатный соус – 1,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Куриные окорочка сложить в чугунный сотейник, обжарить в масле, посолить и поперчить. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Смешать муку с томатным соусом, приготовленной смесью залить окорочка, добавить пассерованный лук и толченый чеснок. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

Индейка, тушеная с капустой

Компоненты

Индейка – половина тушки Капуста белокочанная – 0,5 кочана Лук репчатый – 2 шт. Тмин – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и капусту нашинковать соломкой, смешать тмином.

Половину овощной смеси выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Индейку разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, выложить на слой овощей, сверху положить оставшуюся смесь овощей и залить горячей водой.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Индейка, тушеная в винном соусе

Компоненты

Индейка – 1 кг Помидоры – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Паприка – 1 чайная ложка Масло растительное – 3 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Индейку разрезать на порционные куски, сложить в чугунный сотейник, обжарить в масле, посолить и поперчить, полить вином. Сотейник накрыть и поставить в горячую духовку, тушить мясо до полуготовности. Затем в сотейник добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный лук, толченый чеснок и посыпать паприкой.

Продолжить тушение до полной готовности мяса.

Индейка в лимонно-сметанном соусе

Компоненты

Индейка – 1 кг Чеснок – 4 зубчика Лимонный сок – 4 столовые ложки Сметана – 2 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: зубчики чеснока растолочь с солью, добавить масло и лимонный сок, все тщательно перемешать и соединить со сметаной. Индейку нарезать небольшими кусочками, поперчить и посолить, выложить в смазанный маслом чугунный сотейник и залить соусом.

Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо до готовности.

Индейка жареная

Компоненты

Тушка индейки – 1 шт. Масло оливковое – 5 столовых ложек Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Потрошеную тушку индейки промыть, обсушить полотенцем, натереть солью и перцем и выдержать в холодильнике 1 час. Затем индейку положить на смазанный маслом противень, влить 2–3 столовые ложки воды и поставить в горячую духовку. Жарить птицу до готовности, периодически поливая тушку выделяющимся соком. Перед окончанием жарения тушку смазывать оливковым маслом или сметаной. Время жарения средней тушки индейки около 2,5 часов.

Утка, тушеная с яблоками

Компоненты

Утка – 1 шт. Яблоки кислые – 4–5 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Лавровый лист – 3 шт. Перец душистый – 8-10 горошин Кориандр – 1 чайная ложка Вода – 1 стакан Мука пшеничная – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку разрезать на порционные куски, обжарить в масле на сковороде и выложить в чугунную утятницу. В оставшемся на сковороде масле пассеровать нашинкованный лук, затем тоже выложить его в утятницу. Мясо с луком залить горячей водой с разведенной в ней мукой, добавить соль и пряности. Утятницу накрыть, поставить в горячую духовку и тушить утку до готовности. За 20–30 минут до готовности в утятницу поверх утки положить четвертинки очищенных яблок.

Утка, тушеная с баклажанами

Компоненты

Утка – 1,6 кг Баклажаны – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 4 шт. Паприка – 1 чайная ложка Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку разрезать на порционные куски, сложить в чугунную утятницу, поставить в горячую духовку и немного прожарить в собственном жире. Вынуть из духовки и слить лишний растопленный жир.

Коренья и лук почистить, нашинковать и пассеровать в утином жире. Баклажаны нарезать кружочками и обжарить с обеих сторон в утином жире. Обжаренные овощи выложить в утятницу на куски мяса, добавить соль и пряности. Утятницу накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до полной готовности.

Утка, тушеная с морковью и репой

Компоненты

Утка – 1,6 кг Морковь – 5 шт. Репа – 5 шт. Лук репчатый – 1 шт. Измельченная зелень петрушки – 4 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку зажарить в гриле и собрать выделившийся жир, затем утку разрезать на порционные куски, посолить и поперчить и выложить в чугунную утятницу. Морковь и репу почистить и натереть на крупной терке, лук нашинковать. Овощи перемешать и пассеровать в утином жире, затем выложить их в утятницу на мясо, добавить зелень. Утятницу накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности овощей.

Утка, тушеная в лимонном соусе

Компоненты

Утка – 1,5 кг Бульон куриный – 1 стакан Лимон – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Утку разрезать на порционные куски, обжарить на сковороде в масле, посолить и поперчить и выложить в эмалированную утятницу, добавить выделившийся при жарении сок, подлить немного бульона. Утятницу накрыть, поставить в горячую духовку и тушить утку до готовности. Из лимонов выжать сок и добавить к мясу за 15–20 минут до окончания тушения.

Утка, тушеная с топинамбуром в винном соусе

Компоненты на 4 порции

Утка – 1,5 кг Топинамбур – 1 кг Лук зеленый – 1 пучок Масло растительное – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу Грудинка – 100 г Лук репчатый – 1 шт. Лук – порей – 2 шт.

Для соуса

Вино сухое белое – 100 мл Масло растительное – 50 мл Лимонный сок – 3 столовые ложки Измельченная зелень петрушки и сельдерея – по 1 столовой ложке Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 7 горошин

Способ приготовления

Грудинку мелко нарезать и обжарить на сковороде в растительном масле, добавить нашинкованные лук репчатый и лук-порей, зелень, лавровый лист, перемешать и продолжить тушение под крышкой. Когда овощи станут мягкими, добавить лимонный сок и сухое вино, продолжить тушение без крышки. Выпарив половину объема, добавить душистый перец, еще немного прогреть и полученный соус процедить через сито.

Утку разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, сложить в смазанную маслом эмалированную утятницу, полить приготовленным соусом. Утятницу накрыть и поставить в прогретую до 220 градусов духовку, выдержать 15 минут; вынув из духовки, полить утку соусом и прогреть еще 15 минут, затем вынуть.

Топинамбур почистить, разрезать клубни на 4 части, обжарить на сковороде в масле, посолить и поперчить, затем сковороду накрыть крышкой и тушить топинамбур 10 минут. Подавать утку с тушеным топинамбуром и рубленым зеленым луком.

Рагу утиное

Компоненты

Утка – 1,6 кг Картофель – 600 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Мука – 1 столовая ложка Паста томатная – 0,5 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Тушку утки разрубить на кусочки, положить на сковороду, обжарить в собственном жире, посолить и поперчить, посыпать мукой и еще немного прожарить.

Затем утку сложить в эмалированную утятницу, подлить немного горячей воды, накрыть, поставить в горячую духовку и тушить мясо при слабом кипении 30 минут.

Картофель почистить, нарезать соломкой и обжарить в утином жире. Лук, морковь и коренья нашинковать и отдельно пассеровать в утином жире.

Вынуть из духовки утку, добавить к ней обжаренные овощи, лавровый лист, душистый перец и томатную пасту, перемешать, накрыть посуду, поставить в духовку и продолжить тушение до полной готовности.

Утка, фаршированная яблоками и гречневой кашей

Компоненты

Тушка утки – 1 шт. Яблоки кисло-сладкие – 6 шт. Каша гречневая – 2 стакана Масло топленое – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Яблоки разрезать пополам и удалить сердцевину. Утку разделать, нафаршировать половинками яблок и гречневой кашей, брюшко зашить нитками. Затем нафаршированную утку натереть солью и перцем, положить на смазанный маслом противень, поставить в духовой шкаф и жарить до готовности, примерно 1–1,5 часа. Во время жарения утку периодически поливать образующимся жирным соком. Из готовой утки удалить нитки.

Фаршированная гусиная шейка

Компоненты

Шейка гусиная – 1 шт. Куриное мясо без костей – 150 г Хлеб белый – 1 ломтик Яйца – 2 шт. Молоко – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 7–8 горошин Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш: пропустить через мясорубку куриное мясо вместе с размоченным в молоке и слегка отжатым кусочком хлеба, фарш посолить и поперчить, добавить взбитые яйца и все тщательно перемешать. С гусиной шейки осторожно снять кожу "чулком" и удалить излишки жира. Затем шейку начинить фаршем, зашить с 2-х концов, положить ее в эмалированную утятницу, налить горячую подсоленную воду так, чтобы вода покрыла шейку, добавить пряности. Утятницу накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и варить шейку до готовности.

Гусь, тушеный в винном соусе

Компоненты

Гусь – 2 кг Морковь – 2 шт. Лук – порей – 2 стебля Грецкие орехи измельченные – 2 столовые ложки Вино сухое красное – 1 стакан Имбирь – 1 чайная ложка Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Гуся зажарить в гриле и собрать выделившийся жир.

На этом жире пассеровать нашинкованную морковь.

Жареную тушку гуся разрезать на порционные куски, поперчить и посолить, выложить в смазанную жиром чугунную гусятницу, добавить пассерованную морковь, кружочки лука-порея, посыпать грецкими орехами и имбирем, залить вином. Гусятницу накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности овощей.

Гусь, тушеный с рисом и грецкими орехами

Компоненты

Гусь – 1,5 кг Рис – 1 стакан Вода – 2,5 стакана Орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Перец душистый – 10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь нашинковать и пассеровать в масле. Гуся разрезать на порционные куски, обжарить на сковороде в масле, посолить и поперчить, затем сложить вместе с жиром, выделившимся при жарении, в эмалированную гусятницу, насыпать рис, положить пассерованные овощи, орехи, соль и пряности, залить горячей водой. Гусятницу накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Гусь с яблоками жареный

Компоненты

Гусь – целая тушка Масло сливочное – 2 столовые ложки Яблоки кисло-сладкие – 12 шт. Сметана – 0,25 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Тушку гуся промыть, обсушить полотенцем, затем посолить и поперчить снаружи и изнутри. Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину и положить внутрь гуся. Брюшко зашить нитками. Подготовленного гуся смазать сметаной и положить спиной вниз на смазанный маслом противень, поставить в горячую духовку и жарить до готовности, периодически поливая птицу образующимся соком.

Раздел 5
Рыбные блюда

Рыба – это богатейший источник легко усваиваемых полноценных белков, минеральных солей, витаминов и микроэлементов. В рыбе содержится огромное количество кальция в виде хорошо усваиваемых неорганических растворимых фосфорных соединений, необходимых людям, особенно пожилым и детям. Кальций принимает активное участие в жизнедеятельности человека, его запасы в организме должны постоянно пополняться. Особенно много полноценного кальция требуется растущему детскому организму для построения скелета и зубов. Если человек получает недостаточное количество активного кальция, то начинают болеть кости и портиться зубы.

Кроме того, морская рыба содержит много йода, необходимого человеку для нормальной работы щитовидной железы, контролирующей обменные процессы в организме.

Все питательные вещества рыб, благодаря своим природным комплексам, усваиваются намного легче и быстрее, чем из мяса, поэтому рыбные блюда крайне необходимо включать в рацион питания в первую очередь детей, пожилых и ослабленных людей.

Морская рыба отличается высоким содержанием жирорастворимых витаминов, таких как А, Д, Е, К, особенно их много в печени трески, палтуса, тунца. Уникальным является природное сочетание в одном продукте соединений кальция и витамина Д, без которого кальций совсем не усваивается.

Речная рыба уступает морской по качеству и количеству белков, витаминов и других компонентов. Например, в речной рыбе в 1,5–2 раза меньше белков, чем в морской.

По питательным и вкусовым свойствам на первом месте стоит красная рыба: севрюга, стерлядь, осетр, белуга. Это дорогие рыбы, но их все-таки выгодно покупать, поскольку они не дают отходов. Хвосты, плавники и головы используются для приготовления супов, ухи и заливного.

Целебными свойствами обладает и жир морской рыбы, в его составе очень много ненасыщенных жирных кислот, необходимых человеку для регуляции жирового обмена. Кроме того, рыбий жир, благодаря наличию в нем витаминов А, Е и Д, препятствует развитию атеросклероза и повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды

Большинство видов морской рыбы содержат мало жира и поэтому не особенно пригодны для жарения, но прекрасно

подходят для отваривания и тушения. Жарить рыбу можно не только на открытой плите, но и в духовом шкафу на сковороде или противне, в гриле на вертеле или решетке, а также во фритюре. Мелкую рыбу можно жарить целыми тушками с головой или без головы. Крупные тушки разрезают на кусочки или порционные куски. Перед жаркой, для того чтобы не осыпалась панировка, рыбу необходимо обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в муке или молотых сухарях. Жарить рыбу лучше всего на растительном масле, тогда блюдо можно употреблять не только в горячем, но и в холодном виде.

При тушении рыба обогащается различными новыми вкусами и ароматами – овощей, кореньев, пряностей и всевозможных приправ. Особенно хорошо подходит для тушения соленая рыба.

Отличным вкусом обладает рыба, запеченная в русской печи или духовом шкафу. Запекают рыбу сырой, жареной или припущенной с овощами, кашами, лапшой, грибами и другими продуктами, а также под различными соусами. Сверху блюдо посыпают тертым сыром или молотыми сухарями и запекают в духовом шкафу при температуре 250–280 градусов до образования румяной корочки.

На тепловую обработку рыбы требуется намного меньше времени, чем на обработку мяса, поскольку рыба отличается особым химическим составом и строением своей соединительной ткани. Рыбная мякоть очень нежна и водяниста, поэтому ее нельзя переваривать или пережаривать, иначе она будет жесткой и невкусной. Кроме того, рыба требует точного соблюдения правил разморозки и подготовки к кулинарной обработке.

Особенности обработки рыбы

1. Рыбу лучше размораживать при комнатной температуре. До того как она полностью оттает, ее надо выпотрошить.

2. Для лучшего отхождения чешуи рыбу надо положить в кипяток на 1 минуту, затем в холодную воду и сразу начинать чистить. Чешуя легче отойдет и в том случае, если рыбу протереть уксусом и выдержать некоторое время.

3. Готовить рыбу лучше в полуразмороженном виде.

4. Треску можно не размораживать, ее даже лучше готовить в замороженном виде, необходимо только снять кожу и удалить черную пленку внутри рыбы.

5. Если разделанную рыбу побрызгать лимонным соком или слабым раствором уксуса, то специфический запах исчезнет, а ее мясо станет более ароматным и нежным.

6. Подготовленную рыбу лучше солить за 15–20 минут до жарки, тогда она не будет крошиться и будет более вкусной.

7. Речная рыба не будет пахнуть тиной, если ее вымыть в крепком холодном растворе поваренной соли или за 1 час до варки положить в раствор, состоящий из двух столовых ложек 8 % уксуса и 1 л воды.

8. Жареная и тушеная рыба получается особенно вкусной, если ее подержать перед приготовлением 5-10 минут в молоке.

Чтобы узнать доброкачественность рыбы, ее нужно опустить в воду – доброкачественная и свежая рыба тонет, недоброкачественная – всплывает. Кроме того, у свежей рыбы ярко – красные жабры, упругая и эластичная тушка, не помутневшие выпученные глаза, с трудом отделяющиеся чешуя и кости.

У недоброкачественной рыбы жабры серые, скользкие, глаза впалые, тушка мягкая и легко отходит чешуя.

Рыба, тушеная в пивном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Лук репчатый – 3 шт. Сок лимонный – 2 чайные ложки Пиво – 1,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле. Лук нашинковать и пассеровать в масле.

В эмалированный чугунок положить куски рыбы, добавить пассерованный лук, залить пивом, смешанным с лимонным соком.

Чугунок накрыть, поставить в духовку и тушить рыбу до полной готовности.

Подавать с картофельным гарниром.

Рыба, тушеная с картофелем в курином бульоне

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Масло растительное – 3 столовые ложки Картофель – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Бульон куриный – 2 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук нашинковать и пассеровать в масле. Картофель почистить и нашинковать соломкой.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить и поперчить, сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить картофель и пассерованные овощи, залить процеженным куриным бульоном.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Судак, тушеный в сметанном соусе

Компоненты

Филе судака – 500 г Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить в масле.

Лук нашинковать и пассеровать в масле. Обжаренную рыбу сложить в эмалированный чугунок, сверху положить пассерованный лук и все залить сметаной, смешанной с мукой.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Окунь, тушеный в молочном соусе

Компоненты

Тушка окуня – 600 г Мука – 3 столовые ложки Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Сметана – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленную тушку окуня разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле. Лук нашинковать и пассеровать в масле.

Приготовить соус: муку смешать с молоком, добавить сметану и все тщательно перемешать.

Обжаренные куски рыбы сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить пассерованный лук, залить молочным соусом.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности, следить за тем, чтобы молочный соус не убежал.

Подавать с любым гарниром.

Сом, тушеный в майонезе

Компоненты

Тушка сома – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Майонез – 1 стакан Куриный бульон или вода – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Сухая приправа для рыбы – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовленную тушку сома разрезать на порционные куски, посолить и выложить в смазанный маслом чугунок, добавить пассерованный в масле лук и специальную приправу.

Приготовить соус: муку смешать с бульоном и соединить с майонезом, все тщательно перемешать. Приготовленным соусом залить рыбу. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Рыба, тушеная с овощами в чесночном соусе

Компоненты

Рыбное филе – 500 г Мука – 2 столовые ложки Бульон рыбный – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Картофель – 4–5 шт. Морковь – 1 шт. Перец болгарский – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Масло растительное – 3 столовые ложки Сок лимонный – 1 столовая ложка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Картофель и болгарский перец нарезать соломкой. Помидоры очистить от кожицы и нарезать дольками.

В чугунок к рыбе положить пассерованный лук с морковью, затем картофель, сверху болгарский перец, помидоры и толченый чеснок, посолить и залить смесью бульона с лимонным соком. Чугунок накрыть и поставить в горячую духовку.

Тушить блюдо до готовности.

Рыба, тушеная с овощами в сметано чесночном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 600 г Помидоры – 6 шт. Перец болгарский – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Чеснок – 2 зубчика Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить и поперчить, выложить в эмалированный чугунок. Лук нашинковать и пассеровать в масле. Помидоры очисть от кожицы и нарезать дольками, болгарский перец нашинковать.

В чугунок к рыбе положить подготовленные овощи и пассерованный лук, добавить толченый чеснок.

Муку смешать со сметаной и полученной смесью залить рыбу с овощами.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Скумбрия, тушеная с луком в лимонном соусе

Компоненты

Скумбрия – 600 г Вода – 1 стакан Лук репчатый – 5–6 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук нашинковать и пассеровать в масле. Подготовленные тушки скумбрии разрезать на порционные куски, посолить и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Развести муку в воде, добавить лимонный сок и тщательно перемешать.

В чугунок с рыбой положить пассерованный лук и пряности, залить приготовленной смесью.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Сом, тушеный в огуречном соусе

Компоненты

Сом – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соленый огурец – 2 шт. Вода – 1 стакан Лимонный сок – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Лавровый лист – 2 шт. Зелень петрушки с корешками – 1 пучок Перец молотый красный и соль – по вкусу

Способ приготовления

Разделать тушку рыбы: удалить голову, плавники и внутренности, очистить от чешуи, промыть и разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Соленый огурец нарезать мелкими кубиками, зелень порубить вместе с корешками. Лук нашинковать и пассеровать в масле.

В чугунок с рыбой добавить пассерованный лук, соленые огурцы, зелень и лавровый лист.

Приготовить заливку: муку развести в воде, добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Полученной смесью залить рыбу. Чугунок с рыбой накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Рыба, тушеная с грибами в сметанном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Мука – 2 столовые ложки Шампиньоны – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Вода – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы мелко нарезать, лук нашинковать, затем грибы с луком обжарить в масле на сковороде.

Рыбу нарезать кусочками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в масле, затем выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить обжаренные грибы с луком и рубленую зелень. Муку развести в воде и смешать со сметаной, посолить. Полученной смесью залить рыбу с овощами. Чугунок с рыбой и грибами накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Сардины, тушеные в чесночном соусе

Компоненты

Сардины – 600 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Вода – 1 стакан Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить сардины: очистить от чешуи, удалить головы, плавники и внутренности, промыть, затем обсушить салфеткой, поперчить, посолить и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Морковь и лук нашинковать и пассеровать в масле. Чеснок почистить и растолочь.

В чугунок к рыбе добавить пассерованные овощи, толченый чеснок и пряности, залить горячей водой. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Треска, тушеная в молочном соусе

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 2 столовые ложки Молоко – 1, 25 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить нашинкованный лук.

Муку развести в молоке и этой смесью залить рыбу. Чугунок с рыбой поставить в духовку и тушить блюдо при очень слабом кипении до готовности.

Тефтели рыбные, тушеные в томатном соусе

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Хлеб белый – 2 ломтика Масло топленое – 2 столовые ложки Томатный соус – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш: пропустить через мясорубку рыбу, мякиш белого хлеба и очищенную луковицу. Фарш посолить, поперчить, тщательно перемешать, сформировать шарики, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить томатным соусом и положить топленое масло. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо при слабом кипении до готовности.

Тресковые котлеты в томатном соусе

Компоненты

Филе трески – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Хлеб белый – 3 ломтика Яйцо – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Томатный соус – 0,5 стакана Молоко – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш: через мясорубку пропустить филе трески, очищенную луковицу и смоченный в молоке и слегка отжатый хлеб, фарш посолить, поперчить, добавить яйцо, тщательно перемешать. Из полученного фарша сформировать котлеты, обвалять их в муке и слегка обжарить в растительном масле, затем разложить в порционные керамические горшочки, залить смесью молока с томатным соусом. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и, равномерно нагревая, тушить блюдо до готовности, примерно 7-10 минут.

Лосось, тушеный в сметанном соусе

Компоненты

Филе лосося – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Зелень сельдерея и петрушки – по 1 пучку Сметана – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30–40 минут, затем посолить и поперчить, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, положить нашинкованный лук, рубленую зелень и залить сметаной. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Форель, тушеная в винном соусе

Компоненты

Филе форели – 600 г Корешки петрушки и сельдерея – по 4 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 1 стакан Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и корешки нашинковать и пассеровать в масле.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30–40 минут. Затем посолить, поперчить и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, положить пассерованные овощи, добавить лавровый лист и залить вином. Чугунок накрыть крышкой и поставить в горячую духовку, тушить рыбу до готовности.

Тефтели рыбные в горшочке

Компоненты

Филе морской рыбы – 500 г Мука – 3 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Хлеб белый – 2 ломтика Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш: через мясорубку пропустить рыбу, очищенную луковицу, чеснок и мякиш белого хлеба, фарш посолить и поперчить, перемешать, сформировать шарики, обвалять их в муке и обжарить в масле. Затем выложить в смазанные маслом порционные керамические горшочки, добавить лавровый лист и залить смесью сметаны с мукой. Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить тефтели до готовности.

Окунь, тушеный со свеклой в винно – сметанном соусе

Компоненты

Филе морского окуня – 600 г Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Свекла красная отварная – 2 шт. Сок лимонный – 1 столовая ложка Вино сухое белое – 0,25 стакана Сметана – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить в масле и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок. Свеклу почистить, натереть на крупной терке и добавить к рыбе, залить сметаной, смешанной с вином.

Чугунок с рыбой накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Караси, тушеные с яблоками

Компоненты

Караси очищенные и выпотрошенные – 500 г Рыбный бульон – 1 стакан Яблоки кислые – 5–6 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу посолить и сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, на рыбу выложить очищенные и нарезанные дольками яблоки, залить процеженным бульоном, добавить пряности и масло. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Камбала, тушеная с овощами в сливочно сметанном соусе

Компоненты

Камбала – 600 г Мука – 2 столовые ложки Морковь – 3 шт. Репа средняя – 2 шт. Сметана – 0,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Сливки – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и репу почистить и натереть на крупной терке. Тушки рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить в масле и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, сверху положить овощи, посолить и залить смесью сметаны и сливок. Чугунок с рыбой накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить до готовности блюда.

Судак, тушеный в винном соусе

Компоненты

Судак – 800 г Сок лимонный – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Бульон овощной – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Зелень сельдерея и петрушки – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

У рыбы удалить голову и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и обсушить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 минут.

Морковь и лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в масле.

Рыбу вынуть из холодильника, разрезать на порционные куски, обвалять во взбитом яйце и обжарить со всех сторон в масле, затем куски рыбы положить в большой глиняный горшок, сверху на рыбу – пассерованные овощи и измельченную зелень, залить бульоном и вином. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности.

Карп, тушеный в чесночном соусе

Компоненты

Карп – 900 г Мука – 4 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Лимонный сок – 1 столовая ложка Масло растительное – 3 столовые ложки Вода – 1 стакан Сухая приправа для рыбы – 2 чайные ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить тушки карпа: удалить головы и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и обсушить. Затем тушки разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить нашинкованный лук, лимонный сок, толченый чеснок, посыпать сухой приправой и залить горячей водой. Чугунок с рыбой накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Судак, тушеный в яблочно – винном соусе

Компоненты

Филе судака – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Яблоки кислые – 3–4 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Вино сухое – 0,5 стакана Вода – 0,5 стакана Перец душистый – 5–6 горошин Зелень укропа – 1 пучок Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок. Лук нашинковать и пассеровать в масле, яблоки почистить, удалить сердцевину и нарезать дольками. В чугунок к рыбе положить пассерованный лук и дольки яблок, добавить перец и зелень, залить смесью вина и воды. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Тунец, тушеный в огуречном соусе

Компоненты

Тушки тунца – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Рыбный бульон или вода – 1 стакан Перец душистый – 8-10 горошин Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу Способ приготовления Подготовленные тушки рыбы разрезать на порционные куски, посолить, поперчить и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Лук нашинковать и пассеровать в растительном масле, затем добавить томатную пасту, перемешать и прожарить. В чугунок к рыбе положить пассерованный лук с томатной пастой, добавить мелко нарезанные огурцы, пряности и залить горячей водой или рыбным бульоном. Чугунок с рыбой накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Треска, тушеная с капустой в винном соусе

Компоненты

Филе трески – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Капуста квашеная – 400 г Паста томатная – 1 столовая ложка Масло растительное – 5 столовых ложек Вино сухое белое – 0,5 стакана Рыбный бульон – 0,5 стакана Перец душистый – 7–8 горошин Лавровый лист – 2 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук нашинковать и пассеровать в растительном в чугунном сотейнике масле, к луку добавить томатную пасту, перемешать и прожарить, затем добавить отжатую квашеную капусту, перемешать и тушить вместе с луком. Рыбу нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и выложить в сотейник поверх капусты, добавить пряности и залить вином и бульоном. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности капусты.

Щука, тушеная в чесночном соусе

Компоненты

Щука – 700 г Овощной или рыбный бульон – 0,5 стакана Лимонный сок – 2 столовые ложки Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 5–6 зубчиков Майонез – 0,5 стакана Сыр тертый – 0,5 стакана Перец душистый – 8-10 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить рыбу: тушку выпотрошить, удалить голову и плавники, очистить от чешуи, промыть и обсушить, затем нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить пассерованные морковь с луком и пряности. Приготовить соус: толченый чеснок смешать с лимонным соком и майонезом, добавить бульон, все тщательно перемешать. Приготовленной смесью залить рыбу с овощами и посыпать тертым сыром. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Рыба, тушеная с цветной капустой в винно сметанном соусе

Компоненты

Ледяная рыба – 600 г Капуста цветная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Мука – 2 столовые ложки Яйцо – 1 шт. Сметана – 0,5 стакана Вино сухое – 0,25 стакана Масло растительное – 5 столовых ложек Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить рыбу: удалить головы и плавники, выпотрошить, очистить от чешуи, промыть и обсушить, нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле, затем сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Цветную капусту обдать кипятком, разобрать на соцветия, нарезать кусочками и положить в чугунок к рыбе, добавить пассерованные в масле морковь и лук, посыпать рубленой зеленью. Смешать яйцо со сметаной, добавить вино, перемешать и полученной смесью залить рыбу с овощами, добавить пряности. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Зубатка, тушеная со стручками фасоли

Компоненты

Филе зубатки – 600 г Мука – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Зеленые стручки фасоли – 400 г Масло растительное – 4 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Перец красный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде. Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле. Обжаренную рыбу сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить отваренную фасоль и пассерованный лук, посолить и залить смесью вина и бульона, в котором варилась фасоль.

Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Окунь, тушеный с овощами в майонезе

Компоненты

Филе окуня – 700 г Помидоры – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Зелень сельдерея, укропа и петрушки – 400 г Масло растительное – 0,5 стакана Орехи грецкие молотые – 3 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Майонез – 0,5 стакана Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и выложить в чугунный сотейник, добавить пассерованный лук, нарезанные дольками помидоры и рубленую зелень. Приготовить соус: смешать толченый чеснок с маслом, майонезом и орехами, полученной смесью залить рыбу с зеленью. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Скумбрия, тушеная с болгарским перцем

Компоненты

Скумбрия – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Перец болгарский сладкий – 3 шт. Помидор – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Бульон рыбный – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Скумбрию выпотрошить, отделить головы и хвосты, филе отделить от костей и нарезать на порционные куски. У голов удалить жабры и глаза. Из голов, хвостов и костей сварить бульон. Куски рыбного филе посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить в масле на сковороде. Овощи нашинковать и обжарить в масле, затем выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, сверху положить куски рыбы, добавить толченый чеснок, залить приготовленным бульоном.

Чугунок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить рыбу 30–40 минут.

Рыба, тушеная с грибами в сметанном соусе

Компоненты

Филе рыбное – 900 г Мука – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Бульон рыбный или овощной – 1 стакан Картофель – 6 шт. Лук репчатый – 4 шт. Масло растительное – 5 столовых ложек Грибы белые – 5–6 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Чеснок – 1 головка Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавить измельченные грибы и прожарить еще несколько минут. Затем содержимое сковороды равномерно разложить в порционные горшочки, добавить нашинкованный соломкой картофель и толченый чеснок, сверху положить куски рыбы, залить смесью бульона и сметаны.

Горшочки накрыть крышками, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Окунь, тушеный с яблоками в винном соусе

Компоненты

Филе окуня – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Лимон – 1 шт. Яблоки – 4–5 шт. Вино сухое белое – 1,5 стакана Масло растительное – 4 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить и поперчить, из лимона выжать сок и полить им рыбу. Выдержать 1520 минут.

Лук нашинковать и пассеровать в масле. В смазанные маслом порционные керамические горшочки выложить пассерованный лук, очищенные и нарезанные дольками яблоки, слой яблок посыпать измельченной лимонной цедрой, добавить лавровый лист и сверху положить рыбу. Горшочки накрыть, поставить в духовку и тушить рыбу до готовности, примерно 25–30 минут.

Солянка рыбная

Компоненты

Филе рыбы – 700 г Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые – 4 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Мука пшеничная – 1 столовая ложка Рыбный бульон или вода – 0,5 стакана Лавровый лист – 2 шт. Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле.

Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками. Лук нашинковать и пассеровать в масле в глубокой сковороде до золотистого цвета, затем добавить квашеную капусту, сковороду накрыть и тушить капусту 10 минут, затем добавить измельченные огурцы, перемешать и тушить еще 10–15 минут. Половину тушеной овощной смеси переложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, на овощи положить обжаренные кусочки рыбы, а сверху выложить оставшуюся овощную смесь, добавить лавровый лист и душистый перец, залить бульоном. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности, примерно 40 минут.

Рыба, тушеная в сметано горчичном соусе

Компоненты

Филе рыбы – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 4 шт. Горчица готовая – 1 столовая ложка Мука – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Масло растительное – 3 столовые ложки Перец душистый – 6–7 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Горчицу развести в 1 стакане теплой воды. В смазанный маслом эмалированный чугунок положить пассерованный лук и очищенные и нарезанные кружочками помидоры, сверху выложить рыбу, посолить и поперчить, добавить пряности и залить разведенной горчицей. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить рыбу при слабом кипении 15–20 минут. Готовые куски рыбы вынуть из чугунка, а тушеные в горчице овощи измельчить миксером, добавить столовую ложку муки и сметану, тщательно перемешать и довести до кипения. Полученным соусом полить рыбу.

Рыба, тушеная в томатно – кефирном соусе

Компоненты

Филе трески – 600 г Помидоры – 5 шт. Лук репчатый – 3 шт. Кефир – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Рыбу нарезать кусочками, посолить и сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, положить пассерованный лук, а сверху – нарезанные кружочками помидоры, добавить соль и кусочки масла, залить кефиром. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить рыбу 20–25 минут. Затем блюдо посыпать тертым сыром, чугунок, не накрывая, поставить в духовку и запекать 10–15 минут.

Рыба, тушеная со свининой и грибами

Компоненты

Филе морского окуня – 500 г Свинина с небольшим количеством жира и без костей – 250 г Грибы белые свежие – 300 г Сало свиное нутряное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свинину нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде в собственном жире до образования румяной корочки.

Белые грибы промыть, ошпарить кипятком, нашинковать и обжарить в свином жире. Рыбу разрезать на порционные куски, посолить и сложить в смазанный салом эмалированный чугунок, добавить обжаренные грибы и свинину, посолить и залить водой, так чтобы она слегка покрыла содержимое чугунка. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо в течение 1,5–2 часов.

Рыба, тушеная с грибами и картофелем

Компоненты

Филе рыбное – 400 г Грибы белые свежие – 250 г Лук репчатый – 3 шт. Картофель – 6 шт. Масло растительное – 6 столовых ложек Мука – 2 столовые ложки Сметана – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы почистить, промыть, ошпарить кипятком и отварить до готовности.

Отваренные грибы нашинковать, а бульон процедить. Рыбу нарезать небольшими кусочками, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Грибы обжарить в масле вместе с нашинкованным луком. Картофель нашинковать соломкой и тоже обжарить в масле.

В смазанный маслом чугунный сотейник выложить поочередно слоями картофель, рыбу и грибы с луком, добавить соль и сметану, залить грибным бульоном. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу до готовности.

Рыба, тушеная с грибами в огуречном рассоле

Компоненты

Филе рыбное – 400 г Шампиньоны – 6 шт. Соленый огурец – 1 шт. Лимонный сок – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Рыбный бульон – 0,5 л Огуречный рассол – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить огуречным рассолом и немного прогреть. Грибы промыть и отварить до готовности. Готовые грибы вынуть и нашинковать. Лук нашинковать и пассеровать в небольшом количестве масла.

В смазанный маслом эмалированный чугунок положить кусочки рыбы, кубики соленого огурца, пассерованный лук и нашинкованные грибы, посолить и залить соусом. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить рыбу 15 минут.

Приготовить соус: муку прожарить с оставшимся количеством масла, охладить и осторожно ввести в рыбный бульон, затем добавить огуречный рассол и все тщательно перемешать.

Тресковая запеканка

Компоненты на 6 порций

Треска – 1,5 кг Яйца – 4 шт. Лук-порей – 2 кг Лук репчатый – 4 шт. Корень сельдерея – 500 г Масло растительное – 0,5 стакана Сливки – 0,4 л Сыр тертый – 150 г Зелень петрушки – 1 пучок Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить рыбу: тушки выпотрошить, удалить головы, хвосты и плавники, тушки промыть, нарезать на порционные куски и отварить до готовности. Отваренную рыбу вынуть, снять кожу, выбрать все косточки, мякоть трески измельчить блендером, в фарш добавить полстакана масла и тщательно перемешать.

Нашинковать репчатый лук и корешки, пассеровать на сковороде в растительном масле, затем добавить нашинкованный кружочками лук-порей, подлить немного горячей воды, сковороду накрыть крышкой и тушить овощи до мягкости. Тушеные овощи измельчить блендером, добавить яичные желтки, смешанные со сливками, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

В смазанный маслом чугунный сотейник выложить слоями пюре овощное и пюре рыбное, последним должен быть слой овощного пюре. Заполненный в такой последовательности сотейник поставить в горячую духовку и выдержать блюдо при температуре 200 градусов 25–30 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать еще 5-10 минут до образования румяной корочки.

Рыбная запеканка с томатным соусом

Компоненты

Филе рыбы – 500 г Картофель – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Яйца – 2 шт. Соус томатный – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу, очищенные картофель и лук пропустить через мясорубку. В приготовленный фарш добавить яичные желтки, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Затем фарш выложить в смазанную маслом сковороду, поставить в горячую духовку и запечь до образования румяной корочки.

При подаче на стол полить запеканку томатным соусом.

Рыбно – рисовая запеканка

Компоненты

Филе рыбы – 600 г Рис – 1 стакан Яйцо – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Молоко – 0,25 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить до полной готовности в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Филе рыбы нарезать на небольшие кусочки, посолить, поперчить и слегка обжарить в растительном масле.

В смазанный маслом и посыпанный тертыми сухарями сотейник положить отварной рис, сверху обжаренную рыбу, залить сметаной, смешанной с томатной пастой, посыпать тертым сыром и положить кусочки сливочного масла. Сотейник с рыбой поставить в горячую духовку на 20 минут. Затем вынуть, залить блюдо яично – молочной смесью и снова запечь до образования румяной корочки.

Щука, запеченная с грибами в винном соусе

Компоненты

Щука – 1,3 кг Сардины свежие – 7–8 шт. Грибы белые – 6 шт. Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 300 г Лимон – 1 шт. Вино сухое белое – 2 стакана Сыр тертый – 4 столовые ложки Сухари молотые – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Щуку очистить от чешуи, разрезать вдоль хребта и осторожно удалить кости, затем нарезать на порционные куски.

Белые грибы промыть, ошпарить кипятком, затем мелко нарезать. Сардины выпотрошить, удалить головы и хвосты и очень мелко нарезать. Затем смешать измельченные грибы с сардинами, добавить 200 г масла, все тщательно перемешать. Приготовленную массу разделить на две равные части. Одну половину массы выложить в смазанную маслом глубокую сковороду, посыпать тертыми сухарями и сыром. На эту массу плотно выложить куски рыбы, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и залить вином. Потом на рыбу выложить оставшуюся смесь, посыпать тертым сыром и сухарями, положить кусочки оставшегося сливочного масла. Сковороду с рыбой накрыть пергаментной бумагой, поставить в горячую духовку и запекать до образования румяной корочки, примерно 30 минут.

Треска, запеченная с картофелем в сметане

Компоненты

Филе трески – 500 г Картофель – 6 шт. Сметана – 2 стакана Мука – 2 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, остудить, почистить и нарезать кружочками.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, посолить и поперчить, сложить в смазанный маслом сотейник, сверху выложить кружочки картофеля, залить смешанной с мукой сметаной, посыпать тертым сыром и сухарями, сверху положить кусочки оставшегося масла. Сотейник поставить в духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Окунь, запеченный с картофелем в томатном соусе

Компоненты

Филе окуня – 500 г Картофель – 6 шт. Соус томатный – 2 стакана Масло топленое – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сыр тертый – 2 столовые ложки Масло растительное – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полной готовности, остудить, почистить и нарезать небольшими ломтиками.

Филе окуня нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

В смазанную маслом сковороду выложить кусочки рыбы, сверху положить ломтики картофеля, залить томатным соусом и посыпать тертым сыром. Сковороду с рыбой поставить в горячую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

При подаче на стол запеканку полить растопленным маслом.

Хек, запеченный с овощами

Компоненты

Филе хека – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 2 шт. Перец болгарский – 1 шт. Баклажан – 1 шт. Корешки петрушки и сельдерея – по 1 шт. Паста томатная – 4 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Овощи и корешки почистить и нашинковать, баклажан порезать кружочками. Подготовленные овощи с корешками отдельно слегка обжарить в масле и выложить в смазанный маслом сотейник, посолить и перемешать, сверху положить кружочки обжаренного баклажана.

Филе рыбы нарезать кусочками, посолить, поперчить и уложить на овощи.

Смешать сметану с томатной пастой и развести водой, полученной смесью залить рыбу с овощами и посыпать тертым сыром. Заполненный сотейник поставить в духовку и запекать блюдо до образования румяной корочки.

Рыба, запеченная с луком и яйцами

Компоненты

Филе рыбы – 600 г Лук репчатый – 6 шт. Яйца – 3 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 0,3 стакана Молоко – 0,3 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле. Лук почистить, нашинковать, сложить в смазанный маслом сотейник и пассеровать на растительном масле. Затем сверху на лук положить кусочки поджаренной рыбы и залить смесью молока со взбитыми яйцами. Сотейник поставить в духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Лосось, запеченный с грибами в сметане

Компоненты

Лосось – 500 г Грибы белые отварные – 100 г Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 5 столовых ложек Масло топленое – 3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, остудить, почистить, нарезать кружочками и обжарить в топленом масле.

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле, затем к луку добавить измельченные грибы и немного прожарить вместе с луком.

Обжаренную рыбу уложить в смазанный маслом сотейник, сверху выложить грибы с луком и обжаренный картофель, залить сметаной, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, сверху положить кусочки оставшегося топленого масла. Сотейник с рыбой поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Сазан, запеченный в хренно-сметанном соусе

Компоненты

Сазан – 600 г Сметана – 1 стакан Хрен тертый – 3 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, посолить и сложить в смазанный маслом сотейник.

Хрен смешать со сметаной, добавить немного сахара, тщательно перемешать и полученной смесью залить рыбу. Сотейник с рыбой поставить в духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Карп, запеченный с капустой

Компоненты

Карп – 1 кг Капуста белокочанная – 300 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Карпа очистить от чешуи, выпотрошить и промыть в холодной воде.

Капусту мелко нашинковать. Лук почистить и также мелко нашинковать. Смешать капусту с луком и обжарить в растительном масле, затем добавить немного воды и тушить до готовности. Приготовленной овощной смесью нафаршировать карпа и зашить брюшко.

Затем рыбу уложить на смазанную маслом сковороду, залить сметаной, посыпать тертым сыром и поставить в горячую духовку. Запекать блюдо до образования румяной корочки.

Рыбный паштет

Компоненты

Филе рыбы – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Лимон – 1 шт. Яйца – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Масло сливочное – 100 г Вино сухое белое – 1 стакан Белый хлеб – 1/3 батона Сухари молотые – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы разрезать пополам, одну половину нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком, затем обжарить в растительном масле.

Вторую половину филе пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком и размоченным в воде и слегка отжатым белым хлебом. Фарш поперчить и посолить, добавить сырые яйца и тщательно перемешать. Глубокую сковороду смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить половину приготовленного фарша. На слой фарша плотно уложить обжаренные кусочки рыбы, залить вином, сверху на рыбу положить оставшийся фарш, посыпать тертым сыром и сухарями, выложить кусочки сливочного масла.

Сковороду с паштетом накрыть пергаментной бумагой и поставить в горячую духовку. Запекать до образования румяной корочки.

Лещ запеченный

Компоненты

Лещи – 1,5 кг Масло растительное – 4 столовые ложки Уксус 6 % – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть холодной водой, посолить и выдержать 20 минут. Затем рыбу выложить на горячую сковороду с растительным маслом, поставить в горячую духовку и жарить при умеренной температуре, периодически поливая рыбу выделяющимся соком. Готовую рыбу вынуть, а в сковороду с оставшимся соком налить уксус, добавить рубленную зелень, посолить, поперчить и тщательно все перемешать.

Полученным соусом залить жареную рыбу и подавать блюдо горячим.

Камбала, запеченная в сметане

Компоненты

Камбала – 1,5 кг Масло сливочное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Мука – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить плавники, хвосты и головы. Промыть в холодной воде, затем осторожно вынуть кости, посолить и поперчить.

Подготовленную рыбу белой стороной вверх сложить в смазанный маслом сотейник, полить растопленным маслом. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и запекать рыбу на медленном огне, периодически поливая ее образующимся соком.

За несколько минут до готовности рыбу залить сметаной, смешанной с мукой, посыпать тертым сыром, положить кусочки оставшегося масла и запечь до полной готовности.

Рыба, запеченная с макаронами

Компоненты

Филе рыбы – 500 г Макароны – 300 г Мука – 1 столовая ложка Масло топленое – 3 столовые ложки Молоко – 2 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Филе рыбы отварить в подсоленной воде до готовности и нарезать небольшими кусочками. Также отварить макароны в подсоленной воде до полной готовности.

Приготовить соус: прожарить муку с одной столовой ложкой топленого масла и развести молоком, полученный соус прокипятить несколько минут.

В смазанный маслом сотейник налить немного соуса, выложить кусочки рыбы, сверху положить отваренные макароны, залить оставшимся соусом, посыпать тертым сыром, добавить кусочки оставшегося масла. Сотейник поставить в духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Рыба, запеченная с картофелем и грибами

Компоненты

Филе рыбы – 800 г Грибы белые – 300 г Картофель – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Яйца – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до полной готовности. Грибы промыть, ошпарить кипятком, остудить и мелко нашинковать.

Лук почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле вместе с грибами.

Отварной картофель, рыбу и грибы с луком пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить сырые яйца, тщательно перемешать. Приготовленный фарш выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, сверху посыпать тертым сыром и сухарями, положить кусочки сливочного масла.

Сковороду с запеканкой поставить в горячую духовку и запечь блюдо до готовности.

Осетрина, запеченная с белыми грибами

Компоненты

Осетрина – 500 г Грибы белые – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Картофель – 5–6 шт. Сметана – 1 стакан Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Масло сливочное – 5 столовых ложек Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Осетрину промыть, обсушить, разрезать на куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле. Белые грибы промыть, ошпарить кипятком, разрезать на части и обжарить в растительном масле, добавив нашинкованную луковицу.

Картофель почистить, нарезать кружочками и обжарить в сливочном масле.

Приготовить соус: чайную ложку муки прожарить на сковороде с чайной ложкой сливочного масла, развести сметаной, перемешать и довести до кипения.

На смазанную маслом большую сковороду уложить рыбу, на рыбу положить кружочки жареного картофеля, а сверху грибы с луком. Полить сметанным соусом, посыпать тертым сыром и сверху положить кусочки оставшегося сливочного масла. Блюдо поставить в горячую духовку и запечь до готовности, примерно 10 минут.

Рыбная поджарка

Компоненты

Филе рыбы – 600 г Лук репчатый – 3 шт. Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 4 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в растительном масле, затем добавить томатную пасту и еще немного прожарить. Лук почистить, нашинковать, выложить поверх рыбы, посыпать тертым сыром и положить кусочки сливочного масла. Сковороду с рыбой и луком поставить в горячую духовку и запечь блюдо до готовности.

Осетрина жареная

Компоненты

Осетрина – 500 г Яйцо – 1 шт. Масло растительное – 5 столовых ложек Масло сливочное – 3 столовые ложки Лимон небольшой – 1 шт. Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Сухари молотые – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Осетрину нарезать на порционные куски, посолить, поперчить, обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить в смеси растительного и сливочного масла. Затем лишний жир слить, сковороду с рыбой накрыть пергаментной бумагой и поставить в горячую духовку на 5–6 минут.

Подавать блюдо горячим. Украсить дольками лимона и посыпать рубленой зеленью.

Жаркое рыбное

Компоненты

Филе окуня – 500 г Картофель – 5–6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Грибы белые – 7–8 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика Мука – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нашинковать, сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, посолить и поперчить, залить сметаной, поставить в горячую духовку и тушить.

Филе рыбы разрезать на порционные куски, посолить и поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Грибы промыть, ошпарить кипятком, остудить и мелко нашинковать, затем обжарить в сливочном масле. К грибам добавить нашинкованный лук и еще немного прожарить.

Затем к картофелю добавить жареную рыбу, грибы с луком, толченый чеснок, подлить немного горячей кипяченой воды. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения блюдо посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Раздел 6
Приготовление блюд в гриле

Процесс приготовления пищи с помощью гриля несложен и приурочивается в основном к праздничным мероприятиям. Огромное значение в этом деле имеет предварительная подготовка продуктов, заключающаяся в выборе и приготовлении маринадов, приправ и глазурей. Существует огромное количество рецептов приготовления маринадов, которые используются для предварительного вымачивания продуктов, а затем и смачивания продукта во время его жарки в гриле. Маринады, как правило, и определяют вкус и аромат приготавливаемого блюда. Широко используются в гриле ароматные травы, при этом сухие травы используются в течение всего процесса приготовления, а свежие травы – в основном в конце. Порошкообразные пряности, такие как карри, майоран, мускатный орех, молотый перец и др. очень быстро сгорают, поэтому их лучше применять в конце приготовления. Глазури придают блюду красивый внешний вид и несколько оттеняют его вкус. Применяются они в самом конце приготовления продукта. Искусно используя набор всевозможных маринадов, пряностей и глазурей на разных стадиях приготовления можно получить прекрасные праздничные блюда с экзотическими ароматами и вкусами.

Готовить продукты в жарочном шкафу можно на решетке, вертеле или в фольге. На решетке и вертеле хорошо жарить более жирное мясо, а чтобы во время приготовления мясо не прилипало к решетке, ее нужно обязательно смазать маслом или жиром. Постное и нежное мясо, а также многие сорта рыбы и овощи лучше готовить в фольге. Продукты, предназначенные для приготовления в фольге, нужно обязательно смазывать маслом. Время приготовления в фольге несколько увеличивается. В гриле можно готовить самые разнообразные продукты. Большие и жирные куски мяса и рыбы прекрасно готовятся на вертеле. Чтобы мясо или рыба не пересыхали во время жарения, их необходимо периодически поливать маринадом или соусом и смазывать маслом, а чтобы получить красивую румяную корочку, можно с успехом применять сметану. Мороженную рыбу тоже можно готовить в гриле, но размораживать ее лучше прямо в маринаде, тогда она приобретает вкус свежей рыбы. Мясо и рыбу сначала надо прожарить со всех сторон в хорошо разогретом гриле, а затем убавить температуру и доводить до готовности.

Шашлык кавказский

Компоненты

Баранина – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Вино сухое белое – 0,3 стакана Винный уксус – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Соль, перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, две головки мелко нашинковать, а третью нарезать кольцами.

Баранину очистить от сухожилий, нарезать кусочками, посолить, поперчить, посыпать мелко рубленным луком, полить винным уксусом, вином и растительным маслом, все тщательно перемешать и поставить в холодильник на 4–5 часов.

Затем промаринованные кусочки мяса надеть на шампур, чередуя их с кольцами лука и жарить в гриле духовки до готовности, периодически поливая мясо маринадом. Подавать с острым соусом. Можно и с рисовым гарниром.

Шашлык адыгейский

Компоненты

Баранина – 1 кг Масло сливочное – 150 г Чеснок – 1 головка Лук репчатый – 2 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить и раздавить, затем смешать с небольшим количеством воды, добавить соль и перец, все тщательно перемешать.

Баранину нарезать кусочками, каждый кусочек отбить, нанизать на шампур и жарить до образования румяной корочки, периодически поливая мясо чесночной смесью.

Лук почистить, нашинковать, сложить в сотейник и пассеровать в растопленном сливочном масле. Затем подрумяненные кусочки мяса выложить в сотейник с луком, подлить немного воды или бульона, накрыть крышкой и поставить в горячую духовку. Тушить шашлык до готовности.

Шашлык свиной

Компоненты

Свинина – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Уксус 3 % – 3 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Рубленая зелень петрушки и укропа – по 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, две луковицы мелко нашинковать, а третью нарезать кольцами.

Свинину нарезать кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, добавить уксус и растительное масло, мелко нарезанный репчатый лук и рубленую зелень, посолить и поперчить, тщательно все перемешать и поставить в холодильник на 4–5 часов.

Затем промаринованные кусочки мяса надеть на шампур, чередуя их с кольцами лука и жарить в гриле до готовности, не забывая поливать маринадом.

Шашлык говяжий

Компоненты

Говядина без костей – 1 кг Чеснок – 3–4 зубчика Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Вода питьевая газированная – 0,5 л Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину нарезать кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, поперчить, добавить толченый чеснок, тщательно перемешать и залить газированной водой. Кастрюлю с мясом поставить в холодильник на 3–4 часа. Лук нарезать кольцами.

Промаринованное мясо посолить, нанизать на шампур, чередуя с кольцами лука, поместить в духовку и жарить до готовности, периодически смазывая маслом.

Люля-кебаб

Компоненты

Баранина – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Жир бараний – 50 г Сок лимонный – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Баранину освободить от костей и вместе с бараньим салом и луком пропустить через мясорубку. В фарш добавить лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать и выдержать в холодильнике около трех часов. Из приготовленного фарша сформировать небольшие колбаски, положить в духовку на решетку, застеленную алюминиевой фольгой и жарить до полной готовности.

Потроха телячьи

Компоненты

Печень, сердце, почки – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Хмели – сунели – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Промытые потроха обсушить полотенцем, нарезать кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, посолить, поперчить, добавить хмели – сунели и мелко нашинкованный лук, перемешать и поставить в холодильник на 2 часа. Затем промаринованные потроха выложить на фольгу, сверху положить кусочки масла, фольгу с потрохами завернуть и положить в не слишком горячий духовой шкаф на решетку. Жарить около 25 минут.

Свинина на вертеле

Компоненты

Свинина – 1,3 кг Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,3 стакана Паприка и тмин – по 2 чайные ложки Мед – 2 столовые ложки Пиво – 0,25 стакана Соль и молотый перец – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить чесночное масло: раздавить чеснок и смешать его с растительным маслом.

Кусок свинины обсушить полотенцем, поперчить, обсыпать пряностями, облить чесночным маслом и положить на 12 часа в холодильник.

Затем свинину натереть солью, надеть на вертел и жарить в гриле духового шкафа до полной готовности, перед окончанием жарки мясо несколько раз промазать смесью пива и меда.

Цыпленок, жареный со специями

Компоненты

Цыпленок – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Имбирь молотый – 0,5 чайной ложки Анис молотый – 0,5 чайной ложки Вино сухое – 2 столовые ложки Соевый соус – 4 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Цыпленка промыть, обсушить, положить в эмалированную кастрюлю и смазать его смесью вина и соевого соуса. Лук почистить и очень мелко нашинковать, добавить в кастрюлю к цыпленку, посыпать анисом и имбирем. Перемешать лук с пряностями и этой смесью натереть цыпленка. Затем кастрюлю с цыпленком и луком поставить на 3–4 часа в холодильник.

Промаринованную тушку положить на сковороду и подрумянить со всех сторон в сливочном масле, после этого переложить на фольгу, сверху на мясо выложить кусочки оставшегося сливочного масла, фольгу с цыпленком завернуть и положить в духовку на решетку гриля. Жарить блюдо до полной готовности.

Говядина, жареная в гриле

Компоненты

Говядина – 900 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 5 зубчиков Уксус винный – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 1 стакан Масло растительное – 0,3 стакана Зелень укропа рубленая – 3 столовые ложки Паприка – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и чеснок почистить и очень мелко нашинковать, затем эту смесь залить вином, добавить растительное масло и винный уксус, положить рубленую зелень и паприку, все тщательно перемешать.

Кусок мяса разрезать на 3 равные части, посолить, поперчить, сложить в эмалированную кастрюлю и залить приготовленным маринадом. Затем кастрюлю с мясом поставить в холодильник на полдня. Подготовленное мясо вынуть из маринада и дать ему обсохнуть, удалить с него прилипшую зелень с луком. Куски мяса положить в духовку на решетку гриля и жарить до полной готовности, периодически переворачивая мясо и поливая его маринадом.

Телячьи котлеты, жареные в гриле

Компоненты

Котлеты телячьи – 700 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Масло оливковое – 4 столовые ложки Молотые сухари – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Из котлет удалить хрящи и сухожилия, затем отбить молоточком, смазать оливковым маслом, посолить и поперчить, посыпать молотыми сухарями. Положить котлеты в духовку на решетку гриля и жарить до готовности, периодически переворачивая и смазывая их сливочным маслом. Подавать котлеты горячими, посыпав рубленой зеленью.

Кролик, жареный в гриле

Компоненты

Кролик (задняя часть) – 1 кг Шпик – 100 г Сметана – 0,5 стакана Чеснок – 4 зубчика Уксус 6 % – 0,5 стакана Порошок имбиря – 0,5 чайной ложки Майоран – 1 чайная ложка Лавровый лист – 1 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Кролика промыть холодной водой, затем выдержать в растворе уксуса (0,5 стакана 6 % уксуса на 2,5 стакана воды) в течение 3–4 часов.

Имбирь, лавровый лист и майоран залить небольшим количеством воды, довести до кипения, перемешать и выдержать под крышкой 0,5 часа. Подготовленное мясо вынуть, обсушить полотенцем, сделать надрезы вдоль позвоночника и задних лапок и нашпиговать мелко нарезанным шпиком и чесноком. Посолить, поперчить и положить кролика в духовку на решетку. Жарить, периодически переворачивая и поливая приготовленным настоем пряностей. Ближе к концу приготовления кролика нужно несколько раз смазать сметаной.

Кролик на вертеле

Компоненты

Тушка кролика – 1 шт. Шпик – 150 г Чеснок – 5 зубчиков Уксус яблочный – 0,5 стакана Вино сухое красное – 0,5 стакана Горчица готовая – 0,5 столовой ложки Сметана – 0,5 стакана Масло топленое – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить маринад: смешать яблочный уксус с вином, добавить горчицу и толченый чеснок и тщательно перемешать. Тушку кролика промыть, положить в эмалированную посуду, полить маринадом, положить в холодильник и выдержать в маринаде 8-10 часов.

Затем кролика вынуть, обсушить, сделать надрезы с двух сторон вдоль позвоночника и продольные надрезы вдоль лапок. В эти надрезы положить полоски сала. Затем кролика надеть на вертел гриля и жарить до готовности. В начале приготовления тушку надо несколько раз полить маринадом, а затем периодически смазывать сметаной и сливочным маслом.

Говядина, жареная в гриле

Компоненты

Говядина без костей – 1 кг Масло топленое – 70 г Горчица готовая – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Говядину промыть, обмазать горчицей и выдержать в холодильнике 1 час. Затем нарезать на куски, каждый кусочек слегка отбить, посолить, поперчить и смазать топленым маслом. Жарить на решетке духового шкафа до полной готовности, периодически смазывая маслом.

Говядина в остром соусе

Компоненты

Говяжья вырезка – 1 кг Сметана – 0,5 стакана Хрен тертый – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Уксус 6 % – 2 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: хрен смешать с растительным маслом, развести сметаной, добавить уксус и все тщательно перемешать.

Говядину промыть, обсушить салфеткой, нарезать кусочками, смешать с соусом и поставить в холодильник на 1–2 часа. Затем кусочки мяса посолить, поперчить и жарить на смазанной маслом решетке до готовности, периодически переворачивая и смазывая его сливочным маслом

Ребрышки свиные, жареные в гриле

Компоненты

Свинина на ребрышках – 1 кг Чеснок – 5–6 зубчиков Майонез – 3 столовые ложки Соевый соус – 2 столовые ложки Кетчуп острый – 2 столовые ложки Пиво – 0,5 стакана Масло растительное – 0,25 стакана Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: чеснок растолочь с солью и смешать с растительным маслом, добавить майонез, соевый соус и кетчуп, все перемешать и развести пивом.

Свинину разрезать на 6 частей, смазать соусом и поставить в холодильник на ночь.

Подготовленную свинину вынуть из холодильника и выдержать при комнатной температуре не меньше 1 часа, затем посолить, поперчить и жарить в гриле до готовности, периодически смазывая соусом.

Свинина, жареная на решетке

Компоненты

Свинина без костей – 1 кг Чеснок – 3–4 зубчика Лимонный сок – 2 столовые ложки Зелень кинзы и петрушки рубленая – по столовой ложке Вино белое – 0,5 стакана Сметана – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: чеснок почистить, мелко нарезать и смешать с рубленой зеленью, затем приготовленную смесь растолочь с солью, залить вином и гранатовым соком.

Свинину промыть, обсушить полотенцем, нарезать на куски, положить в маринад и поставить в холодильник на 4–5 часов. Затем мясо посолить и поперчить, нанизать на вертел и жарить в гриле духовки, периодически сбрызгивая маринадом и смазывая сметаной.

Окорок свиной, жареный в гриле

Компоненты

Свинина – 1 кг Чеснок – 3–4 зубчика Лук репчатый – 1 шт. Корень сельдерея – 1 шт. Корица молотая – 1 чайная ложка Тимьян молотый – 1 чайная ложка Мускатный орех тертый – 0,5 чайной ложки Вино сухое красное – 2 стакана Сметана – 0,3 стакана Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: лук, чеснок и корешок сельдерея почистить и очень мелко нашинковать, залить сухим красным вином, добавить пряности и все тщательно перемешать.

Окорок промыть, обсушить полотенцем, залить маринадом и поставить в холодильник на 1 сутки. Промаринованный окорок натереть солью и перцем, надеть на вертел и жарить в гриле до готовности, периодически поливая маринадом и смазывая сметаной.

Бифштекс говяжий на вертеле

Компоненты

Бифштексы говяжьи с ребрышками – 1–1,2 кг Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3–4 зубчика Уксус 6 % – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,25 стакана Вино сухое белое – 3/4 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: лук и чеснок почистить и очень мелко нашинковать, залить растительным маслом. Затем добавить вино и уксус, все тщательно перемешать.

Бифштексы просушить салфеткой, положить в приготовленный маринад и поставить в холодильник не менее чем на 10 часов. Промаринованные бифштексы посолить и поперчить, нанизать на вертел и жарить до полной готовности, периодически поливая маринадом и смазывая сливочным маслом.

Говядина с овощами, жареные в гриле

Компоненты

Говяжья вырезка – 500 г Чеснок – 3–4 зубчика Лук – порей – 3 стебелька Баклажан небольшой – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Тимьян – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: тимьян, перец молотый и соль смешать с растительным маслом.

Стебли лука-порея разрезать вдоль, баклажан нарезать кружочками. Мясо обсушить салфеткой и нарезать кусочками. Затем кусочки мяса с овощами смазать соусом, положить на смазанную маслом решетку и жарить до готовности, периодически смазывая приготовленным соусом.

Печень, жареная в гриле

Компоненты

Печень свиная – 1 кг Сметана – 0,5 стакана Чеснок – 5–6 зубчиков Масло топленое – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить и растолочь, затем смешать со сметаной.

Печень нарезать кусочками, сложить в эмалированную кастрюлю, полить смесью сметаны и чеснока, поставить в холодильник и выдержать 1 час. Затем кусочки печени посолить, поперчить, сбрызнуть растопленным маслом и жарить в гриле примерно по 10 минут с каждой стороны, периодически смазывая топленным маслом.

Баранина, жареная в томатном соусе

Компоненты

Баранина жирная – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Помидоры спелые – 3 шт. Масло растительное – 0,3 стакана Паприка – 1 столовая ложка Майоран – 1 чайная ложка Базилик – 1 чайная ложка Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нашинковать и пассеровать в растительном масле. Добавить очищенные и мелко нарезанные помидоры и прожарить вместе с луком. Овощи снять с плиты, в приготовленную массу всыпать паприку, майоран и базилик, тщательно перемешать.

Баранину нарезать на порционные куски, обсушить салфеткой, посолить и поперчить, обмазать приготовленным соусом, нанизать на шампур и жарить в гриле духового шкафа до полной готовности, периодически смазывая соусом.

Куриные окорочка, жареные на решетке

Компоненты

Куриные окорочка – 4 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Кетчуп острый – 4 столовые ложки Масло оливковое – 4 столовые ложки Мед – 1 столовая ложка Свежая мята рубленая – 1 столовая ложка Тимьян порошок – 1 чайная ложка Соль и перец черный молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус из кетчупа, оливкового масла, лимонного сока, меда и пряностей.

Куриные окорочка промыть, обсушить полотенцем, натереть солью и перцем, обмазать соусом и положить на смазанную маслом решетку духового шкафа. Жарить до полной готовности, минут 15–20, периодически переворачивая и смазывая соусом.

Куриные окорочка в винном маринаде

Компоненты

Куриные окорочка – 4 шт. Паприка – 2 чайные ложки Вино сухое красное – 3/4 стакана Сок лимонный – 2 столовые ложки Сметана – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать паприку с лимонным соком, залить вином и тщательно перемешать.

Окорочка промыть, обсушить салфеткой, положить в маринад и выдержать 4–5 часов.

Промаринованные окорочка посыпать солью и перцем, положить на смазанную маслом решетку духового шкафа и жарить до готовности, периодически сбрызгивая маринадом и смазывая сметаной.

Курица, запеченная в фольге

Компоненты

Курица – 1 кг Чеснок – 2 зубчика Лимонный сок – 1 столовая ложка Корица молотая – 0,5 чайной ложки Соевый соус – 2 столовые ложки Сметана – 4 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Майоран – 1 чайная ложка Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: чеснок растолочь, смешать с растительным маслом, добавить лимонный сок, соевый соус, сметану, корицу и майоран. Смесь тщательно перемешать.

Курицу промыть, обсушить полотенцем, смазать соусом и выдержать в холодильнике 1–2 часа. Затем курицу посолить и поперчить снаружи и изнутри, ниткой связать вместе голени, облить растопленным сливочным маслом, завернуть в фольгу и запечь в гриле духового шкафа до готовности.

Куриные окорочка, жареные в сухарях

Компоненты

Куриные окорочка – 4 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Сок лимонный – 2 столовые ложки Сухари молотые – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Куриные окорочка промыть, обсушить полотенцем, посолить, поперчить, положить на смазанную маслом решетку духового шкафа и жарить до полуготовности, периодически переворачивая и смазывая маслом.

Затем окорочка снять с решетки, хорошенько сбрызнуть лимонным соком, обвалять в сухарях, положить на решетку и жарить до полной готовности.

Куриные грудки, жареные в соусе

Компоненты

Грудки куриные – 4 шт. Майонез – 0,5 стакана Порошок карри – 1 чайная ложка Имбирь молотый – 1 чайная ложка Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: смешать порошок карри и имбирь с майонезом. Грудки обсушить, смазать соусом и положить в холодильник на 2–3 часа. Затем грудки посолить и поперчить, положить в духовку на смазанную маслом решетку и жарить до образования румяной корочки, периодически смазывая грудки соусом и маслом.

Курица, жареная в горчичном соусе

Компоненты

Курица – 1,2 кг Масло растительное – 0,5 стакана Лимонный сок – 1 столовая ложка Горчица столовая – 1 неполная чайная ложка Сахар – 1 чайная ложка Сметана – 0,3 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: к растительному маслу добавить горчицу, лимонный сок и сахар, тщательно перемешать.

Курицу обсушить, смазать приготовленным соусом, положить в холодильник и выдержать в нем 2–3 часа. Затем тушку посолить и поперчить, надеть на вертел гриля и жарить курицу до готовности, периодически смазывая ее соусом и сметаной.

Утка, жареная в гриле

Компоненты

Утка – 1,5 кг Чеснок – 4–5 зубчиков Кефир – 0,5 л Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Чеснок почистить, растолочь и смешать с кефиром. Утку обсушить бумажным полотенцем, положить в смесь кефира с чесноком, поставить в холодильник и выдержать 34 часа.

Затем утку вынуть, посолить и поперчить изнутри и снаружи, надеть на вертел и жарить в гриле духового шкафа до полной готовности, периодически смазывая тушку маринадом.

Утка, запеченная в фольге

Компоненты

Утка – 1,5 кг Сок лимонный – 2 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Карри – 1 чайная ложка Майоран – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Утку промыть, просушить, посолить и поперчить снаружи и изнутри, сбрызнуть лимонным соком, натереть пряностями, положить на фольгу, голени тушки связать вместе, полить утку растопленным маслом и завернуть в фольгу. Завернутую утку положить в духовку на решетку и запекать до полной готовности.

Гусь, жареный с медом

Компоненты

Гусь – 2 кг Мед – 5 столовых ложек Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мед развести четырьмя столовыми ложками воды. Гуся промыть, обсушить, изнутри натереть солью и перцем, а снаружи смазать медом, надеть на вертел и медленно жарить в гриле, периодически обмазывая гуся медом.

Гусь, жареный в вине

Компоненты

Гусь – 2 кг Лимонный сок – 3 столовые ложки Вино сухое красное – 1 бутылка Имбирь молотый – 1 чайная ложка Майоран – 1 чайная ложка Базилик – 1 чайная ложка Сметана – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать базилик, майоран и имбирь, залить вином, добавить лимонный сок и перемешать.

Гуся обсушить, положить в маринад, поставить в холодильник и выдержать в нем не менее 10 часов. Промаринованную тушку вынуть из маринада, посолить и поперчить снаружи и изнутри, надеть на вертел гриля и медленно жарить до готовности, периодически поливая гуся маринадом и смазывая сметаной.

Индейка, жареная в винном соусе

Компоненты

Индейка – 2,5 кг Чеснок – 5–6 зубчиков Лимонный сок – 3 столовые ложки Вино сухое красное – 1 бутылка Паприка – 2 столовые ложки Имбирь молотый – 1 чайная ложка Сметана – 3/4 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: чеснок растолочь, смешать с лимонным соком и залить вином, добавить имбирь и паприку, перемешать. Индейку разрубить на порционные куски, сложить в эмалированную кастрюлю, полить маринадом, поставить в холодильник и выдержать в нем не менее 10 часов. Промаринованное мясо посолить и поперчить, нанизать на шампур и жарить в гриле духового шкафа до готовности, периодически поливая мясо маринадом и смазывая сметаной.

Индейка, запеченная в фольге

Компоненты

Индейка – 1 кг Чеснок – 3–4 зубчика Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Яблочный уксус – 3 столовые ложки Зелень укропа рубленая – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Индейку обсушить, натереть чесноком и молотым перцем, разрезать на порционные куски, сложить в эмалированную посуду, засыпать мелко нашинкованным луком и рубленой зеленью и залить смесью сметаны и яблочного уксуса. Кастрюлю с мясом поставить в холодильник на 3–4 часа. Затем мясо с маринадом выложить на смазанную маслом фольгу, сверху положить кусочки сливочного масла. Фольгу с индейкой завернуть и положить на решетку духового шкафа. Запечь блюдо до готовности.

Индейка, жареная на решетке

Компоненты

Индейка – 600 г Сок гранатовый – 0,5 стакана Масло растительное – 0,3 стакана Корица – 0,5 чайной ложки Мускатный орех тертый – 0,25 чайной ложки Орегано – 1 чайная ложка Сметана – 0,3 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать корицу, орегано и мускатный орех, залить гранатовым соком, добавить растительное масло и перемешать.

Индейку разрезать на порционные куски, положить в маринад, поставить в холодильник и выдержать в нем не менее 3–4 часов. Промаринованную индейку посолить и поперчить, поместить на смазанную маслом решетку духового шкафа и жарить до готовности, периодически поливая мясо маринадом и смазывая сметаной.

Скумбрия, запеченная в фольге

Компоненты

Скумбрия – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Лимонный сок – 1 столовая ложка Укроп рубленый – 2 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Скумбрию разрезать на кусочки, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Часть кусочков рыбы положить на смазанную маслом фольгу, на рыбу положить нарезанный кольцами лук, посыпать рубленным укропом, а сверху на лук положить вторую часть рыбы. Скумбрию полить растопленным маслом и завернуть ее в фольгу. Фольгу с рыбой положить на решетку духовки и запечь блюдо до готовности, примерно 20–30 минут.

Осетрина на вертеле

Компоненты

Осетрина – 600 г Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,25 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Осетрину почистить, обдать кипятком, полить растительным маслом и выдержать 30 минут при комнатной температуре. Затем рыбу посолить, поперчить, надеть на вертел гриля и жарить в духовом шкафу до готовности.

Перед окончанием жарения полить несколько раз лимонным соком.

Лосось в фольге

Компоненты

Лосось – 700 г Лимонный сок – 2 столовые ложки Вино сухое белое – 0,5 стакана Масло растительное – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лосося промыть, обсушить снаружи и внутри, полить смесью вина и лимонного сока также снаружи и внутри, поставить в холодильник на 1 час. Затем рыбу посолить и поперчить, положить на смазанную маслом фольгу, полить растительным маслом. Фольгу с рыбой завернуть, положить на решетку духового шкафа и запекать блюдо до готовности.

Форель, жареная в гриле

Компоненты

Форель – 800 г Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,3 стакана Кинза рубленая – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить маринад: смешать лимонный сок, растительное масло и зелень кинзы. Рыбу промыть, обсушить снаружи и внутри, облить маринадом и выдержать в нем 30 минут.

Затем рыбу посолить, поперчить, положить на решетку духового шкафа и жарить до готовности, периодически поливая рыбу маринадом.

Треска, жареная в сухарях

Компоненты

Треска – 800 г Лимонный сок – 2 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Сухари молотые – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Треску разрезать на порционные куски, каждый кусок посолить, поперчить, смазать растопленным маслом и сбрызнуть лимонным соком, затем обвалять в сухарях и сложить на смазанную маслом фольгу. Фольгу с рыбой завернуть, положить на решетку духовки и жарить рыбу до готовности

Кальмары в фольге

Компоненты

Кальмары – 700 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Мука – 2 столовые ложки Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Кальмаров промыть, обсушить, нарезать полосками, посолить и поперчить, обвалять в муке и выложить на смазанную маслом фольгу. Края фольги поднять вверх, кальмаров полить сметаной и положить кусочки сливочного масла. Фольгу с кальмарами свернуть, положить на решетку духовки и жарить до готовности, около 20 минут.

Судак, жареный в сухарях

Компоненты

Судак – 800 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Сухари молотые – 5 столовых ложек Вино белое – 5 столовых ложек Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Судака полить вином, поставить в холодильник и выдержать в нем 30 минут. Затем рыбу разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, полить растопленным маслом, обвалять в сухарях и жарить на смазанной маслом решетке духовки по 3 минуты с каждой стороны, периодически смазывая рыбу маслом.

Карп, жареный в гриле

Компоненты

Карп – 1 кг Масло растительное – 0,25 стакана Уксус 8 % – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, промыть и обсушить, сбрызнуть уксусом, положить в эмалированную посуду, на рыбу положить нарезанный кольцами лук, поставить в холодильник на 1 час. Затем рыбу посолить, смазать растительным маслом, надеть на шампур духового шкафа, чередуя рыбу с кольцами лука и зажарить до готовности, часто смазывая маслом.

Палтус, запеченный в фольге

Компоненты

Филе палтуса – 1 кг Лимонный сок – 2 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рыбу нарезать на порционные куски, сложить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть лимонным соком, засыпать нарезанным кольцами луком, поставить в холодильник и выдержать 1–2 часа. Затем куски рыбы посолить, выложить на смазанную маслом фольгу, сверху на рыбу положить лук и полить маслом. Фольгу с рыбой и луком завернуть и положить на решетку духового шкафа, запекать блюдо до готовности.

Тунец, запеченный с овощами в фольге

Компоненты

Тунец – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Огурцы соленые – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Майонез – 3 столовые ложки Уксус винный – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Тушки тунца разрезать на порционные куски, сложить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть уксусом, засыпать нарезанным кольцами луком и поставить в холодильник на 12 часа. Затем рыбу вынуть, посолить и поперчить и сложить на смазанную маслом фольгу, сверху на рыбу положить нарезанные дольками помидоры и соленые огурцы, полить майонезом и растительным маслом. Фольгу с рыбой и овощами завернуть, положить на решетку духового шкафа и запечь блюдо до готовности.

Раздел 7
Приготовление овощных блюд

Овощи являются одним из основных компонентов в рационе питания человека. Они содержат огромное количество различных витаминов, минеральных солей, микроэлементов и других биологически активных веществ. Кроме того, овощи поставляют в организм человека пищевые волокна или клетчатку, крайне необходимые для работы органов пищеварения и очистки организма от продуктов жизнедеятельности и различных токсинов. Для нормальной работы органов пищеварения человеку рекомендуется употреблять овощей не менее 60–70 % суточного объема пищи. Источником самого главного витамина – витамина С – также являются овощи и фрукты. При тепловой обработке овощей постоянно возникает проблема сохранения максимального количества витаминов, особенно витамина С. Решающее значение в этом вопросе имеет выбор способа приготовления блюда, а также выбор посуды для приготовления овощей. Наиболее подходящей посудой являются керамические горшочки, обеспечивающие мягкое прогревание находящихся в них продуктов, также подойдет и чугунная эмалированная посуда, обеспечивающая равномерный прогрев овощных блюд при более низких температурах.

Основным овощем России, повсеместно и широко используемым в пищу, является всеми любимый картофель. Картофель содержит в основном углеводы в виде крахмалистых соединений, поставляющих организму энергию, много в нем витаминов – С, B_1, B_6, РР, особенно много витамина С в молодом картофеле ранних сортов. Очень богаты клубни картофеля макро– и микроэлементами: железом, фосфором, натрием, калием, кальцием, магнием, марганцем, медью, цинком, никелем, кобальтом, бором и др. Ценных пищевых волокон в картофеле практически нет. Этот универсальный овощ прекрасно сочетается с различными продуктами, из него можно приготовить очень много недорогих блюд на любой вкус. Однако, людям, страдающим сахарным диабетом, необходимо исключить картофель из своего рациона. Им можно употреблять в пищу в очень небольшом количестве вымоченный картофель. При вымачивании значительная часть крахмала переходит в воду, но вместе с ним теряются и остальные питательные вещества.

Необходимо помнить: в процессе зимнего хранения в клубнях накапливается ядовитое вещество – соланин, особенно много его

в позеленевших и проросших клубнях, что может вызвать отравление. Примерно с января клубни картофеля начинают прорастать и постепенно накапливать соланин, поэтому с этого месяца употребление картофеля лучше ограничить.

Вторым российским овощем является белокочанная капуста, очень богатая витамином С и Р, органическими кислотами, клетчаткой, минеральными солями, содержит много калия, серы и хлора.

Соли калия, обладающие мягким мочегонным эффектом, восстанавливают кислотно – щелочной баланс в организме, а природный комплекс витаминов С и Р прекрасно укрепляет стенки кровеносных сосудов. В капусте присутствует и еще один природный комплекс, называемый витамином U, способствующий заживлению язв желудка и кишечника, но при термической обработке активность этого комплекса снижается. Из органических кислот капусты наиболее интересна тартроновая кислота, которая задерживает превращение углеводов в жиры и таким образом препятствует ожирению. Клетчатка стимулирует работу кишечника и мягко очищает организм от шлаков и токсинов.

Кроме белокочанной, самыми распространенными видами капусты, употребляемыми в пищу являются краснокочанная, брюссельская, савойская, брокколи, цветная и кольраби.

Краснокочанная капуста богаче аскорбиновой кислотой, технология приготовления блюд такая же, как и для белокочанной капусты.

Брюссельская капуста очень вкусна в супах и в отварном виде. Отличается от белокочанной внешним видом – имеет мелкие головки.

У савойской капусты рыхлые зеленые кочаны богаты еще и каротинами – предшественниками витамина А, по количеству витаминов она не уступает бело – и краснокочанной, вкусна в отварном и тушеном виде.

Брокколи отличается изысканным вкусом и обладает омолаживающим действием. По количеству питательных веществ она превосходит все другие виды капусты. В ней вдвое больше витамина С, каротина и белков.

У кольраби в пищу употребляется мясистый стебель, содержащий много сахара. Установлено, что этот вид капусты является защитным средством от всевозможных излучений.

Очень питательна цветная капуста, в пищу употребляются ее головки, в которых содержится достаточное количество растительных белков и ценнейших минералов. Перед кулинарной обработкой цветную капусту нужно помещать в соленую воду на

30–40 минут для освобождения от вредителей, которых всегда много в соцветиях этой капусты.

Несмотря на положительные свойства всех видов капусты, людям с воспалениями поджелудочной железы употреблять ее нельзя ни в каком виде.

Большое количество витамина С содержит сладкий болгарский перец, причем, в красном перце его в два с лишним раза больше, чем в зеленом. Кроме того, в нем много витамина Р. Красный перец богат каротиноидами, предшественниками витамина А, для лучшего усвоения этого витамина блюда из болгарского перца необходимо обогащать сливочным маслом или другими жирами.

Чемпионом по содержанию каротиноидов является морковь. Регулярное употребление моркови повышает сопротивление организма к инфекциям, поднимает его тонус, нормализует обмен веществ и улучшает зрение. Много каротиноидов содержится в тыкве и помидорах. В тыкве в первые месяцы зимнего хранения происходит накопление витаминов, каротина становится больше, чем в моркови, а крахмал, содержащийся в ней, в процессе хранения превращается в сахар и тыква становится более вкусной и питательной. Этот овощ является очень ценным диетическим продуктом благодаря значительному количеству содержащихся в нем пектинов, способных выводить из организма шлаки, токсины и лишний холестерин. Благоприятно влияет на работу пищеварительных органов, сердца и почек. Современные научные исследования выявили много полезных свойств и в помидорах. В частности, помидоры нейтрализуют избыточные кислоты, образующиеся в организме человека в процессе его жизнедеятельности, обладают противораковой активностью, оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Кабачки и баклажаны также имеют высокую биологическую активность. Кабачки находят широкое применение в диетическом питании благодаря большому содержанию в них солей калия, благотворно влияющих на сердечно-сосудистую систему. Наибольшим лечебным эффектом обладают молодые кабачки с нежной сочной мякотью. Баклажаны содержат много фолиевой кислоты, способствующей активному выводу из организма лишнего холестерина. Много в баклажанах микроэлементов и растительного белка. Белки делают блюда из баклажанов вкусными и питательными. Баклажаны также незаменимы в диетическом питании, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и усиливают обмен веществ, особенно рекомендуются пожилым и полным людям.

Широко славится своими целебными свойствами красная свекла. Она прекрасно активизирует обмен веществ, очищает и улучшает работу пищеварительных органов, очищает стенки кровеносных сосудов от органических отложений и холестерина и улучшает состав крови. Спектр ее действия довольно широк. Это уникальный овощ. Регулярное употребление красной свеклы в пищу способствует поддержанию кислотно-щелочного и вводно-солевого равновесия в организме. Свекла работает и на клеточном уровне. Содержащиеся в свекле вещества скрепляют молекулы ДНК, тем самым препятствуют опухолевым процессам и тормозят старение клеток. В народной медицине отвар неочищенной свеклы применяется наружно как мощное противовоспалительное средство. Установлено, что молодая свекольная ботва более богата высокоактивными соединениями и витаминами, поэтому свекольную ботву необходимо чаще включать в свой рацион. В процессе зимнего хранения свекла прекрасно сохраняет все свои питательные вещества и целебные свойства.

Семейство бобовых, представленное в нашей стране горохом, фасолью, соей и чечевицей, снабжает человека растительными белками, по составу близкими к мясу и рыбе. Эти культуры содержат много витаминов группы В, минералов в виде железа, кальция и калия. Биологически активные вещества семейства бобовых обладают способностью соединяться с радионуклидами и выводить их из организма. Фасоль и горох трудно перевариваются, поэтому их нежелательно употреблять людям с заболеваниями органов пищеварения. И еще одна отрицательная особенность этой группы – достаточно высокое содержание пуринов – что противопоказано людям с заболеванием почек и подагрой.

Наиболее употребляема и любима многими фасоль. В пищу используются не только ее семена, но и молодые зеленые стручки. Сырые стручки фасоли ядовиты и могут вызвать отравление, однако, при тепловой обработке эти яды разрушаются. Молодые стручки нужно положить в кипящую подсоленную воду и варить при слабом кипении 15–20 минут.

Сухие семена фасоли замачивают на 6–8 часов в холодной воде, затем воду сливают и наливают новую порцию холодной воды, доводят фасоль до кипения и воду сливают еще раз, снова заливают холодной водой, в которой и варят с добавлением небольшого количества растительного масла для улучшения вкуса фасоли.

Сухой горох замачивают в холодной воде на 10–12 часов, чечевицу – на 1–3 часа.

Блюда из картофеля

Картофель, тушеный в сметане

Компоненты

Картофель – 700 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Сметана – 1 стакан Масло топленое – 4 столовые ложки Мука пшеничная – 2 чайные ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь нашинковать и пассеровать в масле. Картофель почистить, нарезать кубиками, немного обжарить в масле и выложить в смазанный маслом чугунный сотейник, сверху положить слой пассерованных овощей.

Муку тоже немного прожарить на сухой сковороде и смешать со сметаной, добавить соль, все перемешать, этой смесью залить овощи, посыпать измельченной зеленью.

Сотейник накрыть и поставить в горячую духовку, тушить блюдо до полной готовности.

Картофель, тушеный с репой и морковью

Компоненты

Картофель – 800 г Морковь – 2 шт. Репа – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Масло топленое – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Перец черный молотый и соль – по вкусу Способ приготовления Лук и коренья почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле. Остальные овощи нашинковать соломкой, сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, сверху положить слой пассерованных овощей, посолить, поперчить, добавить рубленую зелень и топленое масло, подлить немного горячей воды. Чугунок накрыть и поставить в горячую духовку, тушить блюдо до готовности, примерно 20–25 минут.

Картофель, тушеный с кабачками в томате

Компоненты

Картофель – 600 г Кабачок небольшой – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло растительное – 1 стакан Соус томатный – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Перец черный

молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук нашинковать и пассеровать в масле. Кабачок почистить и нарезать кубиками. Картофель почистить, нарезать кубиками, обжарить в масле и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить пассерованный лук, сверху положить слой кабачка, каждый слой овощей слегка посолить и поперчить. Овощи залить оставшимся маслом и томатным соусом. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности, примерно 10–15 минут. Перед окончанием тушения к овощам добавить толченый чеснок и рубленую зелень.

Картофель, тушеный с овощами в томате

Компоненты

Картофель – 10 шт. Кабачок небольшой – 1 шт. Баклажаны средние – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Соус томатный – 1 стакан Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Чеснок – 3 зубчика Зелень укропа – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и нарезать тонкими кружочками, обжарить в топленом масле и выложить в чугунную утятницу, посолить. Кабачки и баклажаны почистить, нарезать кружочками и отдельно обжарить в растительном масле, затем выложить в утятницу на слой картофеля и тоже посолить. Почисть лук, морковь и коренья, нашинковать и пассеровать в растительном масле, затем тоже выложить в утятницу. Овощи залить томатным соусом, положить пряности и толченый чеснок.

Утятницу накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности 15–20 минут.

Картофель, тушеный с баклажанами

Компоненты

Картофель – 600 г Баклажаны – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 5 зубчиков Масло растительное – 0,5 стакана Помидоры – 3 шт. Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать тонкими кружочками, обжарить в небольшом количестве растительного масла, затем переложить в смазанный маслом эмалированный чугунок и посолить. Лук нашинковать кольцами, пассеровать в масле и

выложить в чугунок на слой картофеля. Баклажаны нарезать кружочками, обжарить в масле, выложить в чугунок на слой лука, сверху положить очищенные и мелко нарезанные помидоры и посолить, добавить толченый чеснок, подлить немного горячей воды. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, тушеный в горчичном соусе

Компоненты

Картофель – 800 г Лук репчатый – 4 шт. Горчица – 4 чайные ложки Бульон мясной – 0,5 л Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать небольшими ломтиками. Лук почистить, нашинковать и отварить в мясном бульоне, добавив горчицу. Отваренный лук вместе с бульоном перелить в эмалированный чугунок, добавить ломтики картофеля, посолить и поперчить. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить при слабом кипении 15 минут.

Картофель, тушеный с грибами и мясом

Компоненты

Картофель – 400 г Говядина без костей – 200 г Шампиньоны – 100 г Масло растительное – 3 столовые ложки Масло топленое – 3 столовые ложки Сметана – 3 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Мука – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Говядину отварить в небольшом количестве воды, затем вынуть и нарезать мелкими кусочками.

Грибы отварить в мясном бульоне, нашинковать и прожарить в растительном масле, добавить нашинкованные лук и морковь и прожарить вместе с грибами.

Картофель почистить, нарезать кубиками, обжарить в топленом масле и выложить в смазанный маслом чугунок, посолить. На слой картофеля выложить кусочки говядины, затем грибы с овощами и посолить, залить мясо-грибным бульоном, добавить сметану, смешанную с мукой. Чугунок накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, тушеный со свининой

Компоненты

Картофель – 500 г Свинина жирная – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Мясо нарезать небольшими кубиками и обжарить на чугунной сковороде в собственном жире, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с мясом, положить нарезанный кубиками картофель и еще раз все прожарить. Затем блюдо посолить, добавить пряности и подлить немного горячей воды. Сковороду накрыть крышкой и поставить в горячую духовку. Тушить до готовности.

Картофель, тушеный с печенью в томатном соусе

Компоненты

Картофель – 700 г Печень свиная – 300 г Сало свиное – 100 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Соус томатный – 0,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Печень очистить от пленок, удалить крупные сосуды и желчные протоки, нарезать небольшими кусочками, сложить в миску и залить сметаной, выдержать в холодильнике 30 минут. Затем кусочки печени обжарить в растопленном сале, добавить нашинкованные лук и морковь и прожарить вместе с печенью, выложить в смазанный растопленным салом эмалированный чугунок, посолить и поперчить. Картофель нарезать тонкими кружочками, обжарить в оставшемся сале, выложить на слой печени с овощами и тоже посолить и поперчить, а затем залить смесью томатного соуса и сметаны.

Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, фаршированный мясом

Компоненты

Картофель крупный – 1 кг Говядина – 150 г Свинина – 150 г Лук репчатый – 2 шт. Бульон мясной – 2 стакана Мука – 1 столовая ложка Яйцо – 1 шт. Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, у клубней срезать верхушки и осторожно, не повреждая клубни, вырезать сердцевину.

Приготовить фарш: через мясорубку пропустить мясо,

репчатый лук и сердцевины картофеля, посолить, поперчить, добавить сырое яйцо и муку и тщательно перемешать.

Приготовленным фаршем начинить картофель и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить пряности и залить мясным бульоном. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофель, фаршированный грибами

Компоненты

Картофель крупный – 1 кг Грибы сушеные – 70 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, у каждого клубня срезать верхушку и осторожно, не повреждая клубень, вырезать сердцевину. Подготовленные таким образом клубни обжарить в топленом масле до золотистого цвета.

Грибы предварительно замочить, затем отварить в подсоленной воде, мелко нарезать и обжарить в растительном масле, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с грибами, посолить и перемешать. Приготовленным фаршем начинить картофель, выложить в смазанный маслом чугунный сотейник и залить сметаной. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием приготовления картофель посыпать тертым сыром, не накрывая, поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

Картофельные клецки, фаршированные рыбой

Компоненты

Картофель – 500 г Филе рыбы – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Яйцо вареное – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Мука – 150 г Рыбный бульон – 1 стакан Сметана – 3 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш: через мясорубку пропустить рыбу и репчатый лук, перемешать и обжарить в масле, затем добавить мелко нарезанное крутое яйцо, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Приготовить соус: смешать сметану со столовой ложкой муки, добавить столовую ложку растительного масла, посолить и

перемешать. Затем развести рыбным бульоном и еще раз тщательно перемешать.

Картофель почистить и натереть на терке, слегка отжать, посолить, смешать с мукой и вымесить лепешки. На середину каждой лепешки положить приготовленный фарш, края защипать, обвалять в муке и обжарить в масле, сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить приготовленным соусом. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофельная запеканка с ветчиной и сыром

Компоненты

Картофель – 700 г Ветчина – 400 г Сыр – 100 г Масло топленое – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нашинковать соломкой, посолить и обжарить в масле, выложить в смазанный маслом чугунный сотейник. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, обжарить в масле и выложить на слой картофеля. Блюдо залить сметаной и посыпать тертым сыром. Сотейник поставить в горячую духовку. Запечь до готовности.

Картофель, запеченный с квашеной капустой в молочном соусе

Компоненты

Картофель – 500 г Капуста квашеная – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Яйца – 2 шт. Молоко кислое – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Тмин – 0,5 чайной ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой и обжарить в масле, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с картофелем.

Квашеную капусту слегка отжать, положить на сковороду с растопленным маслом и тушить под крышкой до полуготовности.

В смазанный маслом эмалированный чугунок выложить слоями картофель и капусту, посолить и поперчить, добавить пряности, полить растопленным маслом, залить смесью молока и яиц. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофельная запеканка с макаронами

Компоненты

Картофель – 400 г Макароны – 200 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Помидоры – 500 г Масло сливочное – 1 чайная ложка

Для соуса

Сахар – 1 чайная ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до готовности, затем почистить и нарезать кружочками. Отдельно отварить до готовности макароны.

Приготовить соус: очищенные помидоры разрезать пополам и отварить в собственном соку. Протереть через сито, добавить соль, сахар, перец и масло. Варить до загустения.

В смазанную маслом форму положить, чередуя слоями, картофель и макароны, полить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в духовку и довести до готовности.

Картофельная запеканка с брынзой и простоквашей

Компоненты

Картофель – 10 шт. Простокваша – 0,5 л Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Тертая брынза – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Яйцо взбить и соединить с простоквашей, хорошо перемешать миксером.

Картофель нарезать соломкой и обжарить в небольшом количестве сливочного масла, выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, чередуя тонкими слоями картофель и брынзу, последним должен быть слой картофеля. Сырое яйцо смешать с простоквашей, тщательно перемешать и полученной смесью залить картофель, добавить оставшееся масло и посыпать тертым сыром. Чугунок, не накрывая, поставить в духовку на 30 минут. Запечь до образования румяной корочки.

Картофельный пирог

Компоненты

Картофель сырой – 1 кг Картофель отварной – 400 г Простокваша – 0,9 л Масло сливочное – 200 г Мука пшеничная – сколько потребуется Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить в подсоленной воде до

готовности, затем воду слить, а картофель тщательно растолочь, добавив половину масла.

Сырой картофель почистить и сразу натереть на терке, смешать его с отварным картофелем, добавить оставшееся растопленное масло и соль, тщательно перемешать.

Затем добавлять понемногу муки и вымешивать тесто до эластичного состояния.

Противень для запекания тщательно смазать маслом или жиром, выложить на него тесто и разровнять. Противень с пирогом поставить в горячую духовку и запечь до готовности.

Готовый пирог вынуть из духовки и горячим разрезать на куски. Подавать с повидлом, вареньем или сметаной.

Картофель, тушеный с фасолью в томатно сметанном соусе

Компоненты

Картофель – 600 г Фасоль белая – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 5 столовых ложек Соус томатный – 5 столовых ложек Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, воду слить, залить свежую воду и в ней отварить. Лук нашинковать и пассеровать в масле.

Картофель почистить, отварить, нарезать кусочками, обжарить в масле и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить отварную фасоль, посолить и поперчить, тщательно перемешать. Сверху выложить пассерованный лук и залить смесью томатного соуса и сметаны.

Чугунок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Картофельная мусака с чечевицей

Компоненты

Картофель – 500 г Чечевица – 200 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Вода – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Картофель отварить в кожуре до готовности, почистить и нарезать кружочками.

Чечевицу отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг,

дать стечь воде, затем пропустить через мясорубку.

Лук мелко нарезать, сложить на сковороду и пассеровать в топленом масле, добавить чечевицу и прожарить некоторое время вместе с луком, посолить и поперчить.

В смазанную маслом форму, чередуя слоями, положить картофель и чечевицу. В половине стакана воды размешать томатную пасту и залить чечевицу. Блюдо поставить в горячую духовку и запечь до готовности.

Картофельная запеканка в молочно яичной смеси

Компоненты

Картофель – 1 кг Масло сливочное – 6 столовых ложек Яйца – 3 шт. Молоко – 0,5 л Сметана – 0,5 стакана Сыр тертый – 75 г Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить в подсоленной воде. Воду слить, картофель тщательно растолочь, добавить сырые яйца, смешанные со сметаной и перемешать. Затем в картофельное пюре влить горячее молоко, добавить сливочное масло и 50 г тертого сыра, поперчить и посолить по вкусу. Пюре тщательно перемешать и выложить в смазанный маслом чугунный сотейник, посыпать тертым сыром. Чугунок поставить в горячую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Картофельная запеканка с овощами

Компоненты

Картофель – 1 кг Помидоры – 300 г Перец сладкий болгарский – 3 шт. Сыр тертый – 200 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Сливки – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить, нарезать соломкой, посолить и поперчить. Половину картофеля выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожуры и мелко нарезать, болгарский перец выпотрошить и нашинковать соломкой. Перец и помидоры посолить и поперчить, перемешать и выложить в чугунок на слой картофеля, посыпать тертым сыром и положить оставшийся картофель. Овощи залить горячими сливками, положить кусочки сливочного масла и посыпать оставшимся тертым сыром. Чугунок, не накрывая, поставить в духовку и запекать около 1 часа до готовности.

Картофель, тушеный по-румынски

Компоненты

Картофель – 700 г Баклажаны средние – 4 шт. Половинки свежих слив – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Мука – 1 столовая ложка Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Перец молотый и соль – по вкусу

Для соуса

Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 1 шт. Корень петрушки – 1 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Паста томатная – 1 столовая ложка Вино виноградное – 2 столовые ложки Бульон мясной – 2 стакана Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и слегка обжарить в растительном масле.

Картофель почистить, нарезать кружочками, посолить и обжарить в масле до полуготовности.

Приготовить соус: морковь, лук и корень петрушки мелко нашинковать и пассеровать в масле. Муку смешать с томатной пастой и развести бульоном, приготовленной смесью залить пассерованные овощи и варить 15–20 минут на слабом огне. Снять с огня, посолить, добавить сахар и вино и тщательно перемешать.

В смазанный маслом эмалированный чугунок положить слоями поджаренные баклажаны и картофель, сверху выложить половинки слив, залить приготовленным соусом, посолить, и посыпать рубленой зеленью. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо при слабом кипении 10–15 минут.

Картофель, тушеный с грибами в молочном соусе

Компоненты

Картофель – 1 кг Грибы белые свежие – 400 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Молоко – 0,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, ошпарить кипятком и отварить в подсоленной воде. Отваренные грибы нашинковать и обжарить в растительном масле, добавить нашинкованный лук и обжарить вместе с грибами.

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, охладить, очистить и мелко нарезать.

В смазанный маслом эмалированный чугунок выложить половину картофеля, на него слой грибов с луком, посолить и

поперчить, затем положить слой оставшегося картофеля и залить молочно-сметанной смесью. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Блюда из капусты

Голубцы

Довольно распространенным блюдом из капусты являются голубцы. Их приготовление несложно, нужно только соответствующим образом подготовить капустные листья и фарш, который заворачивается в эти листья.

Нужно вырезать острым ножом со стороны кочерыжки около 1/3 кочана, оставшуюся большую часть кочана положить в кастрюлю срезом вверх, залить кипятком, накрыть и выдержать до остывания. Кочан вынуть из воды, листья осторожно разобрать. На середину листа положить фарш, согласно рецепта; нижней черешковой частью листа фарш прикрывается, затем на него подворачиваются боковые части и прикрываются верхней частью листа. Получается объемный конверт.

Удаленная часть кочана вместе с кочерыжкой может быть использована для фарша.

Голубцы с мясом

Компоненты

Капуста – 1 кочан Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Говядина без костей – 250 г Свинина без костей – 250 г Рис – 200 г Вода кипяченая – 1,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты подготовить, как описано выше. Рис предварительно замочить в воде на 1–2 часа. Морковь и лук нашинковать и пассеровать в масле.

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с рисом и пассерованными овощами, посолить, поперчить, тщательно перемешать и выложить порциями на капустные листья. Листья свернуть конвертиками. Подготовленные голубцы выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить пряности и сметану, залить стаканом крутого кипятка.

Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы с рисом и овощами

Компоненты

Капуста – 1 кочан Рис – 200 г Лук репчатый – 100 г Перец болгарский – 100 г Морковь – 100 г Корень сельдерея – 100 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Вода кипяченая – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Подготовить кочан капусты, как описано выше. Рис залить водой и выдержать 1–2 часа.

Корень сельдерея, морковь и лук нашинковать и пассеровать в масле. Болгарский перец выпотрошить и нашинковать, затем смешать с пассерованными овощами и рисом. Подготовленный фарш порциями выложить на середину капустных листьев, листья свернуть конвертиками. Голубцы выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить крутым кипятком, посолить и добавить сметану. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Голубцы с картофелем

Компоненты

Капуста – 1 кочан Картофель – 1 кг Лук репчатый – 4 шт. Морковь – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Чеснок – 3 зубчика

Сметана – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту подготовить, как описано выше. Морковь и лук нашинковать и пассеровать в масле. Картофель почистить и натереть на терке, смешать с пассерованными овощами и толченым чесноком, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Приготовленный фарш выложить порциями на середину капустных листьев и сформировать голубцы, затем сложить их в смазанный маслом эмалированный чугунок и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить голубцы до готовности.

Голубцы с грибами

Компоненты

Капуста – 1 кочан Шампиньоны – 500 г Морковь – 200 г Лук репчатый – 3 шт. Рис – 150 г Масло растительное – 0,5 стакана Вода кипяченая – 1 стакан Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту подготовить, как описано выше. Рис замочить в воде на 1–2 часа, затем отварить до полуготовности.

Приготовить фарш: грибы мелко нарезать, сложить в глубокую сковороду и слегка обжарить в растительном масле, добавить нашинкованную морковь и обжарить в масле вместе с грибами, затем добавить нашинкованный лук и еще немного прожарить. Обжаренные овощи смешать с рисом, посолить и тщательно перемешать.

Приготовленный фарш порциями выложить на середину капустных листьев, сформировать голубцы, сложить их в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить крутым кипятком, посолить и добавить сметану. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Голубцы с творогом

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кг Творог – 500 г Яйца, сваренные вкрутую – 6 шт. Масло топленое – 7 столовых ложек Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту подготовить, как описано выше. Приготовить фарш: яйца мелко нарубить, творог протереть через сито и смешать с яйцами, добавить соль и перемешать.

На подготовленные капустные листья выложить порциями творожный фарш, сформировать голубцы и обжарить в топленом масле, затем обжаренные голубцы переложить в смазанный маслом эмалированный чугунок и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом.

Голубцы ленивые

Компоненты

Капуста – 1 кочан Говядина или свинина – 500 г Морковь – 1 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 3 столовые ложки Вода кипяченая – 1,5 стакана Рис – 0,5 стакана Паста томатная – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис промыть и замочить в воде на 1 час. Мясо нарезать мелкими кусочками, выложить в глубокую сковороду и обжарить в масле. Лук нашинковать, добавить к мясу и обжарить вместе с мясом, затем добавить томатную пасту и еще немного прожарить.

Морковь натереть на крупной терке.

Кочан капусты обдать несколько раз кипятком, охладить и нашинковать. Половину нашинкованной капусты выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, затем на капусту выложить обжаренное мясо с луком, на мясо – слой тертой моркови, затем слой риса и сверху положить оставшуюся нашинкованную капусту, добавить пряности и соль, залить крутым кипятком или горячим мясным бульоном. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Капуста, запеченная с макаронами

Компоненты

Капуста – 1 кг Макароны – 150 г Масло сливочное – 5 столовых ложек Сыр тертый – 60 г Яйца – 3 шт. Молоко – 0,3 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны отварить до готовности. Капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и обжарить в масле, затем смешать с макаронами.

Подготовленную массу выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить взбитыми с молоком яйцами, посолить и посыпать тертым сыром. Чугунок поставить в горячую духовку и запекать блюдо до готовности.

Капуста, тушеная с грибами в сметанном соусе

Компоненты

Капуста квашеная – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Грибы сушеные – 50 г Мука – 2 чайные ложки Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы предварительно замочить в холодной воде на 1 час, затем отварить и нашинковать.

Квашеную капусту слегка отжать, положить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить грибным отваром, чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить до полуготовности.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавив грибы, затем посыпать мукой и еще немного прогреть.

В чугунок с капустой положить пассерованные грибы с луком и соль, перемешать, залить сметаной и продолжить тушение до полной готовности блюда.

Суфле из белокочанной капусты

Компоненты

Капуста белокочанная – 800 г Масло сливочное – 100 г Мука – 1 столовая ложка Сметана – 3 столовые ложки Яйца – 3 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты разрезать на четыре части и отварить в подсоленной воде минут 10–12.

Откинуть на сито, дать стечь воде, затем капусту мелко нашинковать.

В глубокую сковороду положить сливочное масло, слегка растопить, добавить муку, тертый сыр, сметану и яичные желтки, размешать, добавить капусту, перемешать, посолить и поперчить. Затем добавить взбитые яичные белки, тщательно перемешать, выложить в смазанную маслом форму для выпекания и выровнять поверхность.

Блюдо посыпать молотыми сухарями, сверху положить кусочки оставшегося масла, поставить в нежаркую духовку и выдержать в ней до тех пор, пока суфле не поднимется и не подрумянится.

Капуста, тушеная в молоке

Компоненты

Капуста – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Мука – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Молоко – 1 стакан Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту крупно нарезать и отварить до полуготовности в подсоленной воде, затем остудить и нашинковать.

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле, добавив муку. В смазанный маслом эмалированный чугунок положить нашинкованную капусту, пассерованный лук, посолить, добавить пряности и залить молоком. Чугунок поставить в горячую духовку и тушить капусту до полной готовности, примерно 10–15 минут. Перед окончанием тушения блюдо посыпать тертым сыром.

Капуста, запеченная в сметане

Компоненты

Капута белокочанная – 1 кг Масло топленое – 3 столовые

ложки Сметана – 1 стакан Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочан капусты разрезать пополам, затем каждую половину разрезать на небольшие куски, положить в кипящую подсоленную воду, отварить, откинуть на сито и дать стечь воде.

Отваренные кусочки капусты обвалять в муке и обжарить в топленом масле.

Сковороду смазать маслом, сложить в нее обжаренную капусту, залить сметаной, сверху немного посолить, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, полить растопленным маслом. Блюдо поставить в нежаркую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Капуста, запеченная с рыбой и грибами

Компоненты

Капуста белокочанная – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Филе трески – 400 г Грибы белые сушеные – 25 г Масло растительное – 4 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Мука – 1–2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сухие грибы предварительно замочить в воде на 2–3 часа, затем отварить, остудить и нашинковать. Грибной бульон процедить.

Капусту нашинковать и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить нашинкованные грибы, посолить и залить грибным бульоном. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить капусту около 50 минут при периодическом перемешивании. Затем нашинковать лук, обжарить его в растительном масле и добавить в чугунок с капустой, перемешать, положить лавровый лист и тушить еще 30–40 минут.

Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до образования румяной корочки. В чугунок с готовой капустой положить жареную рыбу, залить сметаной, посыпать тертым сыром, поставить в горячую духовку и запечь до готовности.

Капуста, тушеная в томатном соусе

Компоненты

Капуста белокочанная – 500 г Капуста квашеная – 300 г Лук

репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Паста томатная – 2 столовые ложки Бульон мясной – 1 стакан Перец душистый – 5–6 горошин Лавровый лист – 1 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и обжарить в растительном масле в течение 15 минут, затем выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок. Квашеную капусту слегка отжать и также обжарить в масле в течение 15 минут, затем переложить в чугунок с капустой.

Лук почистить, нашинковать, пассеровать в масле и добавить в чугунок с капустой.

Морковь почистить, натереть на крупной терке, пассеровать в масле, затем переложить в чугунок с овощами, добавить томатную пасту, соль, перец и пряности, залить горячим мясным бульоном. Все тщательно перемешать, чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку, тушить до готовности, примерно 20 минут.

Селянка

Компоненты

Капуста квашеная – 1,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Яблоки – 2 шт. Свекла – 2 шт. Огурцы соленые – 2 шт. Сыр тертый – 3 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Квашеную капусту слегка отжать, выложить в эмалированный чугунок и залить небольшим количеством горячей воды. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить 1–1,5 часа. Тем временем отварить свеклу в кожуре до полной готовности, охладить, почистить и нашинковать соломкой. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Яблоки разрезать на четвертинки, вынуть сердцевину и очистить от кожуры.

Затем к тушеной капусте добавить пассерованный лук, нашинкованную свеклу, нарезанные кубиками соленые огурцы и яблоки. Овощи посолить и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения овощи посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Капуста краснокочанная, тушеная

Компоненты

Капуста краснокочанная – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Мука – 1 чайная ложка Вино сухое красное – 0,3 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нарезать, сложить в глубокую сковороду и пассеровать в масле. Капусту тонко нашинковать, добавить к луку, посыпать мукой, влить вино, посолить и перемешать.

Блюдо поставить в горячую духовку и тушить до готовности.

Капуста краснокочанная, тушеная с фасолью

Компоненты

Капуста краснокочанная – 1 кг Фасоль – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Мука – 2 чайные ложки Сахар – 2 чайные ложки Вода кипяченая – 1 стакан Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в холодной воде на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежей водой и отварить в ней до готовности.

В эмалированный чугунок положить сливочное масло и растопить его, затем в чугунок с маслом выложить нашинкованную краснокочанную капусту и залить крутым кипятком. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку, тушить капусту до мягкости.

Лук нашинковать, пассеровать в растительном масле, добавить муку и томатную пасту, перемешать и еще немного прожарить. Затем содержимое сковороды выложить в чугунок с капустой, добавить отварную фасоль и сахар, посолить, все тщательно перемешать и продолжить тушение еще 10–15 минут.

Кольраби, тушеная в сливочно масляном соусе

Компоненты

Кольраби средняя – 6 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Сливки – 0,25 стакана Сахар – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочанчики кольраби разрезать пополам, затем нарезать тонкими пластинками, сложить в смазанную маслом сковороду, посолить, посыпать сахаром, добавить оставшееся масло и залить сливками.

Сковороду накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до

готовности.

Рагу из кольраби

Компоненты

Кольраби средняя – 6 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Бульон мясной – 1 стакан Мука – 1 чайная ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сахар – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодые кочанчики кольраби нарезать пластинками, положить в сотейник и тушить под крышкой в небольшом количестве масла, добавить мелко нарезанный лук и еще немного прогреть с капустой. Затем капусту с луком посыпать мукой, добавить томатную пасту и жженый сахар, подлить понемногу бульон. Сотейник накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности.

Кольраби, тушеная с морковью в сметане

Компоненты

Кольраби – 1 кг Морковь – 2 шт. Сметана – 2 стакана Мука – 2 столовые ложки Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить, натереть на крупной терке и пассеровать в сливочном масле. Капусту кольраби нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и слегка обжарить в масле, сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, сверху выложить слой пассерованной моркови и залить сметаной, смешанной с томатной пастой. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку, тушить овощи при слабом нагревании. Готовое блюдо посыпать рубленым укропом.

Капуста цветная, запеченная в молочном соусе

Компоненты

Капуста цветная – 700 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 0,5 столовой ложки Сметана – 3 столовые ложки Молоко – 1 стакан Сыр тертый – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: на сковороде обжарить муку с половиной

столовой ложки сливочного масла, развести молоком и довести до кипения, немного проварить, затем охладить и смешать со сметаной.

Цветную капусту разобрать на кочешки, срезать листья и стебель, отварить в соленой воде до готовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Подготовленную капусту сложить в смазанную маслом сковороду, полить соусом, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, а сверху положить кусочки сливочного масла. Сковороду с капустой поставить в горячую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Капуста цветная, запеченная с грибами

Компоненты

Капуста цветная – 700 г Грибы белые свежие – 200 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Молоко – 1,5 стакана Яйцо – 1 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

У кочана цветной капусты удалить зеленые листья и стебель, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, затем разобрать на кочешки.

Грибы промыть, ошпарить кипятком, немного остудить и нашинковать. Подготовленные грибы сложить в сотейник, добавить 2 столовые ложки масла и тушить под крышкой.

Приготовить соус: на сковороде обжарить 1 столовую ложку муки с 1 столовой ложкой сливочного масла, развести молоком и довести до кипения, немного проварить, затем смешать с яичным желтком и посолить. Соус должен иметь густоту сметаны.

В смазанную маслом сковороду положить половину цветной капусты, затем слой грибов, сверху – оставшуюся половину капусты, залить соусом, посыпать тертым сыром и положить кусочки оставшегося сливочного масла. Блюдо поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

Суфле из цветной капусты

Компоненты

Капуста цветная – 700 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Яйца – 3 шт. Мука – 0,5 столовой ложки Молоко – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

У кочана цветной капусты срезать зеленые листья и стебель,

разобрать на кочешки, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Затем кочешки протереть через сито. Лук очень мелко нашинковать и пассеровать в 1 столовой ложке сливочного масла, добавить муку, перемешать и развести молоком. Варить соус до густоты сметаны.

Протертую капусту смешать с соусом, добавить яичные желтки и немного сливочного масла, перемешать, затем добавить взбитые яичные белки и соль, тщательно перемешать. В смазанную маслом сковороду выложить приготовленную смесь, посыпать тертым сыром, сверху положить кусочки оставшегося масла. Блюдо поставить в нежаркую духовку и выдержать в ней до тех пор, пока оно не поднимется и не подрумянится.

Капуста цветная, запеченная с ветчиной

Компоненты

Капуста цветная – 600–700 г Ветчина – 400 г Масло топленое – 4 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Молоко – 1 стакан Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности и нашинковать. Половину капусты выложить в смазанный маслом чугунный сотейник.

Ветчину нарезать тонкими ломтиками и положить в сотейник на слой капусты, накрыть оставшейся половиной капусты, сверху положить кусочки масла, залить взбитыми с молоком яйцами и посыпать тертым сыром. Сотейник поставить в нежаркую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Капуста брюссельская, запеченная с сыром

Компоненты

Капуста брюссельская – 1 кг Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Капусту отварить в небольшом количестве подсоленной воды, выложить на сито и дать стечь воде.

В смазанную маслом глубокую сковороду выложить слоями отваренные кочанчики капусты, каждый слой посыпать тертым сыром, сверху выложить кусочки сливочного масла. Блюдо поставить в нежаркую духовку и запечь до образования румяной корочки.

Капуста брюссельская, тушеная в сливочном соусе

Компоненты

Капуста брюссельская – 1 кг Масло растительное – 0,75 стакана Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Цедра половины лимона Сливки – 1 стакан Вода кипяченая – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кочанчики брюссельской капусты обжарить в растительном масле и выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в растительном масле, затем выложить в чугунок с капустой. Подготовленные овощи залить небольшим количеством крутого кипятка, добавить соль, лимонную цедру, сливки и кусочки сливочного масла. Чугунок накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить капусту до готовности. За время тушения капусту несколько раз перемешать.

Подавать с рубленым укропом.

Блюда из свеклы

Голубцы свекольные с мясом и овощами

Компоненты

Листья свекольные – 700 г Фарш мясной – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Морковь – 3 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Чеснок – 3 зубчика Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, мелко нашинковать и пассеровать в масле.

Мясной фарш смешать с пассерованными овощами и толченым чесноком, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Свекольные листья промыть, срезать толстые черешки, обдать кипятком и охладить.

На подготовленные листья уложить порциями фарш, свернуть конвертиками, выложить в смазанный маслом чугунный сотейник, залить сметаной, подлить немного горячей воды. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Перед окончанием тушения голубцы посыпать тертым сыром и запечь до образования румяной корочки.

Голубцы свекольные с творогом и овощами

Компоненты

Листья свекольные – 700 кг Морковь – 200 г Тыква – 200 г Лук репчатый – 200 г Творог – 200 г Сметана – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь и лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле.

Тыкву натереть на крупной терке, смешать с творогом и пассерованными овощами, посолить и тщательно перемешать.

Свекольные листья промыть, срезать толстые черешки, обдать кипятком и охладить. На подготовленные листья выложить порциями фарш, затем листья с фаршем свернуть конвертиками и сложить в смазанный маслом чугунный сотейник, голубцы залить сметаной, добавить оставшееся масло и немного горячей воды. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить голубцы до полной готовности.

Свекла, тушеная с овощами в сметане

Компоненты

Свекла – 1 кг Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 3 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Сметана – 2 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в сливочном масле.

Свеклу отварить до полуготовности, почистить, нашинковать соломкой, сложить в смазанный маслом чугунный сотейник, добавить пассерованные овощи, посолить и перемешать, затем залить сметаной, смешанной с мукой. Сотейник накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности, примерно 15 минут.

Свекла, фаршированная мясом и рисом

Компоненты

Свекла – 600 г Мясо отварное – 200 г Майонез – 0,25 стакана Рис отварной – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Сметана – 1 стакан Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рисом, посолить, поперчить, добавить майонез и все тщательно перемешать.

Свеклу отварить до полуготовности и почистить. У каждой свеклы срезать верхнюю часть и осторожно вырезать сердцевину, не нарушая целостность свеклы. Полученные углубления заполнить фаршем, свеклу накрыть срезанными верхушками и выложить срезом вверх в смазанный маслом чугунный сотейник, залить сметаной и добавить толченый чеснок. Каждую свеклу посыпать тертым сыром. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Тыква, запеченная в сметане с яйцами

Компоненты

Тыква – 1 кг Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Яйца – 2 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Тыкву почистить, нарезать тонкими ломтиками, посолить,

обвалять в муке и обжарить в масле, затем сложить в смазанный маслом чугунный сотейник, залить смешанной с яйцами сметаной, посыпать тертым сыром. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и запечь блюдо до готовности.

Тыква с фасолью, тушеные в сметанном соусе

Компоненты

Тыква – 500 г Фасоль – 100 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Сметанный соус – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль промыть, замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежей водой и отварить в ней до готовности.

Приготовить сметанный соус: половину чайной ложки муки подогреть на скороде и постепенно смешать с половиной стакана сметаны, довести до кипения, снять с огня и добавить чайную ложку сливочного масла. После того как масло растает, все тщательно перемешать.

Тыкву нарезать кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле, затем выложить в смазанный маслом чугунный сотейник, добавить отварную фасоль, перемешать и залить сметанным соусом. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить около 5 минут.

Тыква, тушеная с яблоками в сливках

Компоненты

Тыква – 1 кг Яблоки – 3 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Сливки – 1,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яблоки разрезать на части, удалить сердцевину, очистить от кожицы и нарезать тонкими дольками. Тыкву почистить, нарезать небольшими кусочками и сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, посолить и добавить сахар и яблоки, залить сливками. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Тыква, запеченная с лапшой

Компоненты

Тыква – 1 кг Яйца – 4 шт. Масло сливочное – 150 г Лапша – 200 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лапшу отварить до готовности, откинуть на сито и дать стечь воде, затем выложить в чугунный сотейник с растопленным маслом.

Тыкву нашинковать, посолить, прожарить в масле и выложить в сотейник на лапшу, перемешать и залить взбитыми яйцами. Сотейник, не накрывая, поставить в горячую духовку и запечь блюдо.

Кабачки, тушеные с грибами в сметанном соусе

Компоненты

Кабачок среднего размера – 1 шт. Грибы белые свежие – 5–6 штук Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Сметана – 1 стакан Масло топленое – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы ошпарить кипятком, мелко нарезать и обжарить в масле, затем добавить нашинкованный лук и еще раз прожарить вместе с луком. Кабачки почистить, нарезать небольшими кубиками, сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить прожаренные грибы с луком, положить очищенные от кожуры и нарезанные кружочками помидоры, посолить и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до полной готовности, минут 10–15.

Кабачки, запеченные в белом соусе

Компоненты

Кабачки небольшие – 6 шт. Молоко – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить и натереть на крупной терке, затем отварить в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Приготовить соус: на сковороде поджарить столовую ложку муки с таким же количеством масла, залить молоком, довести до кипения и проварить до загустения.

Кабачки сложить в смазанную маслом форму, залить приготовленным соусом, посыпать тертым сыром, поставить в нежаркую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Кабачки, запеченные по гречески

Компоненты

Кабачки молодые – 1 кг Лук репчатый мелкий – 100 г Масло растительное – 3 столовые ложки Рубленая зелень укропа и петрушки – по 1 столовой ложке Лимон – 0,5 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки промыть, обсушить и прямо в кожуре подрумянить со всех сторон в растительном масле. Лук почистить, сложить в глубокую сковороду, и не разрезая, целыми головками поджарить в растительном масле. Затем добавить немного воды и тушить под крышкой до готовности. Поджаренные кабачки сложить в смазанную маслом форму, добавить тушеный лук, немного воды и рубленую зелень, посолить и полить лимонным соком. Блюдо поставить в не слишком жаркую духовку и запечь до готовности.

Кабачки, запеченные с картофелем

Компоненты

Кабачки средние – 3 шт. Картофель – 300 г Яйца, вареные вкрутую – 2 шт. Сало топленое – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Молоко – 2 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Рубленая зелень петрушки – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки и картофель очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Яйца почистить и нарезать кружочками. В смазанную маслом глубокую сковороду сложить слоями картофель, кабачки и яйца, залить подсоленным молоком, сверху посыпать тертым сыром и рубленой зеленью, полить растопленным маслом. Блюдо поставить в нежаркую духовку и тушить до готовности.

Кабачки, запеченные с помидорами и брынзой

Компоненты

Кабачки – 1 кг Помидоры – 5 шт. Брынза – 200 г Мука пшеничная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, нарезать кружочками, обвалять в муке и слегка обжарить в масле. Помидоры и брынзу нарезать дольками. В смазанный маслом эмалированный чугунок положить слой кабачков, затем слой помидоров, а сверху слой брынзы, положить кусочки масла. Чугунок поставить в горячую духовку и запечь

блюдо до готовности.

Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью

Компоненты

Кабачки – 1 кг Творог – 400 г Морковь – 7 шт. Рис – 1 стакан Яйца – 3 шт. Масло сливочное – 100 г Соус молочный – 2 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожицы, разрезать поперек на куски высотой 5–6 см, очистить середину от семян и мякоти. Морковь почистить, натереть на крупной терке и пассеровать в масле.

Приготовить молочный соус: взять 2 стакана молока, 2 столовые ложки муки и 2 столовые ложки сливочного масла. Муку прожарить на сухой сковороде до светло-желтого цвета, при постоянном перемешивании развести молоком и прокипятить 5-10 минут, затем добавить масло и соль и тщательно перемешать.

Рис отварить до полуготовности, смешать с морковью и творогом, добавить сырые яйца, посолить и тщательно перемешать. Приготовленным фаршем наполнить середину кабачков и уложить их в смазанный маслом чугунный сотейник, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Кабачки, фаршированные овощами

Компоненты

Кабачки небольшие – 1 кг Лук репчатый – 200 г Морковь – 300 г Помидоры – 200 г Перец болгарский – 300 г Масло растительное – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Брынза тертая – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, разрезать вдоль и вынуть середину с семенами и мякотью.

Все овощи почистить и нашинковать. Вынутую мякоть кабачка тоже измельчить, соединить с нашинкованными овощами, перемешать и пассеровать в растительном масле, затем посолить. Приготовленным фаршем начинить половинки кабачков, сложить их срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить сметаной и посыпать тертой брынзой. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку

и тушить блюдо до готовности.

Кабачки, запеченные с сыром

Компоненты

Кабачки – 1 кг Сыр – 150 г Молоко – 1 стакан Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, нарезать кружочками, посолить и обжарить в сливочном масле, затем половину обжаренных кабачков сложить в смазанный маслом чугунный сотейник, на слой кабачков насыпать слой тертого сыра, а сверху положить оставшиеся кабачки. Сырые яйца смешать с молоком, посолить и этой смесью залить кабачки, сверху положить кусочки масла. Сотейник поставить в горячую духовку и запечь блюдо до готовности.

Кабачки, запеченные с овощами

Компоненты

Кабачки – 1 кг Лук репчатый – 3 шт. Перец сладкий – 4 шт. Помидоры – 5 шт. Лимон маленький – 1 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Мука пшеничная – 2 столовые ложки Уксус 3 % – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Молодые кабачки почистить, нарезать кружочками, посолить, половину кабачков уложить в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Лук и перец нашинковать, перемешать и выложить в чугунок на слой кабачков, добавить толченый чеснок, затем выложить оставшиеся кабачки, а сверху – нарезанные дольками помидоры и кружочки лимона. Залить маслом и добавить четверть стакана кипятка. Чугунок накрыть крышкой и поставить в горячую духовку, тушить блюдо до готовности.

Сырые яйца смешать с мукой, уксусом и небольшим количеством воды. Перед окончанием тушения залить овощи приготовленной смесью и выдержать в духовке еще несколько минут.

Кабачки, фаршированные сыром

Компоненты

Кабачки небольшие – 6 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 3 столовые ложки Сухари молотые – 1

столовая ложка Сметана – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть сердцевину.

Сердцевины кабачков обжарить в растительном масле, смешать с сыром и молотыми сухарями, посолить, поперчить. Приготовленной смесью нафаршировать кабачки, сложить их в смазанный маслом сотейник, полить сметаной и поставить в горячую духовку. Тушить блюдо до готовности.

Кабачки ленивые

Компоненты

Кабачки – 1 кг Рис – 3 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Мука – 1 столовая ложка Сливки – 1 стакан Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кабачки почистить, нарезать кружочками и посолить. Рис отварить до полуготовности.

В смазанный маслом чугунный сотейник положить половину подготовленных кабачков и выровнять слой, на кабачки положить слой риса, посыпать измельченной зеленью петрушки и сбрызнуть маслом. Сверху положить остальные кабачки и полить оставшимся маслом.

Сырые яйца смешать со сливками, в эту смесь ввести постепенно муку и тщательно перемешать. Приготовленной смесью залить кабачки.

Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Лечо

Компоненты

Перец сладкий – 500 г Помидоры – 300 г

Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать соломкой. Лук нашинковать и пассеровать в масле. Помидоры очистить от кожицы, опустив на несколько минут в кипяток, затем нарезать кружочками.

Все овощи сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, посолить, поперчить и добавить оставшееся масло.

Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения добавить толченый чеснок.

Гуляш из сладкого перца

Компоненты

Перец сладкий – 1 кг Лук репчатый – 4 шт. Масло сливочное – 130 г Мука – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Перец красный молотый – 1 столовая ложка Сметана – 1 стакан Вода кипяченая или овощной бульон – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сладкий перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать соломкой. Лук почистить, нашинковать и пассеровать в сливочном масле.

В смазанный маслом эмалированный чугунок сложить пассерованный лук, сверху положить нашинкованный перец, добавить соль и молотый красный перец, залить крутым кипятком. Чугунок поставить в горячую духовку и тушить с момента закипания 10 минут. Муку растереть с томатной пастой, затем полученную смесь осторожно соединить со сметаной. Приготовленным соусом залить овощи и тушить блюдо до готовности.

Сладкий перец, фаршированный рисом и грибами

Компоненты

Перец сладкий – 1 кг Рис отварной – 1 стакан Грибы отварные – 250 г Масло растительное – 0,5 стакана Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш: помидоры опустить на несколько минут в кипяток, остудить и мелко нарезать Лук почистить, нашинковать и смешать с отварным рисом, нашинкованными грибами и помидорами, посолить, поперчить и перемешать. Приготовленную овощную смесь обжарить в масле.

У сладкого перца срезать донышки и осторожно очистить его от семян. Подготовленный перец наполнить овощным фаршем, сложить срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить немного горячей воды и оставшееся масло. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Сладкий перец, фаршированный брынзой и творогом

Компоненты

Перец сладкий – 600 г Брынза – 200 г Творог – 400 г Мука – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца – 2 шт. Сметана – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Для соуса

Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 1 столовая ложка Молоко – 1,5 стакана

Способ приготовления

У перцев осторожно срезать верхушки и удалить семена. Приготовить фарш: брынзу и творог тщательно растереть и перемешать, добавить муку и сметану, посолить и еще раз все тщательно перемешать. Приготовленным фаршем начинить перцы. Подготовленные перцы сложить срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок.

Приготовить соус: муку обжарить в сливочном масле до золотистого цвета и осторожно соединить с молоком, добавить сырые яйца и растительное масло, тщательно перемешать миксером.

Приготовленным соусом залить перцы. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Сладкий перец, фаршированный баклажанами

Компоненты

Перец сладкий – 12 шт. Баклажаны средние – 3 шт. Белый хлеб – 1 ломтик Лук репчатый – 1 шт. Яйцо – 1 шт. Сало топленое – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Для соуса

Помидоры – 500 г Мука – 1 чайная ложка Сахар – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить соус: помидоры разрезать на половинки и отварить в собственном соку. Затем протереть через сито, добавить соль, сахар и немного муки, варить, пока не загустеет.

У перца срезать верхушки и очистить их от семян. Лук мелко нарезать и пассеровать в сале. Баклажаны испечь в духовом шкафу, мелко нарубить вместе с намоченным в молоке ломтиком хлеба, добавить пассерованный лук, яйцо, муку, соль и молотый перец. Смесь перемешать и начинить ею перцы. Подготовленные перцы сложить в смазанный салом эмалированный чугунок, залить приготовленным соусом, поставить в нежаркую духовку и

тушить блюдо до готовности.

Сладкий перец, фаршированный овощами

Компоненты

Перец сладкий – 1 кг Баклажаны – 250 г Капуста цветная – 250 г Морковь – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 3 зубчика Масло растительное – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Соль – по вкусу

Способ приготовления

У сладкого перца срезать донышки и осторожно очистить его от семян.

Цветную капусту отварить до полуготовности в подсоленной воде, остудить и нашинковать. Баклажаны мелко нарезать и обжарить в масле.

Лук и морковь почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Смешать цветную капусту с пассерованными овощами и жареными баклажанами, посолить, добавить толченый чеснок, все тщательно перемешать. Приготовленным фаршем начинить перцы, плотно уложить срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить оставшееся масло и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Сладкий перец, фаршированный мясом и рисом

Компоненты

Перец сладкий – 10 шт. Говядина без костей – 250 г Свинина без костей – 250 г Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Рис отварной – 100 г Сыр тертый – 3 столовые ложки Вода – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, нашинковать и пассеровать в масле. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с пассерованным луком и отварным рисом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. У сладкого перца срезать донышки и осторожно очистить его от семян.

Приготовленным фаршем начинить перцы и выложить их срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, сверху срезы посыпать тертым сыром, залить подсоленным кипятком или мясным бульоном. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Баклажаны фаршированные

Компоненты

Баклажаны средние – 6 шт. Сыр тертый – 4 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Яйца – 2 шт. Молоко – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

У баклажанов срезать верхушки возле стебля и разрезать вдоль пополам, положить в кипяток на 15 минут. Затем вынуть, посолить и положить под пресс на 30 минут.

У подготовленных баклажанов вынуть сердцевину, нарубить ее мелко, смешать с тремя столовыми ложками тертого сыра и яичными желтками, посолить, перемешать, добавить взбитые яичные белки и тщательно перемешать.

Приготовить соус: прожарить на сковороде столовую ложку муки с таким же количеством масла, разбавить молоком и довести до кипения.

Приготовленной смесью начинить баклажаны, сложить их в смазанную маслом форму, залить соусом, посыпать тертым сыром, полить растопленным маслом и поставить в горячую духовку. Тушить до готовности.

Баклажаны, фаршированные брынзой и творогом

Компоненты

Баклажаны маленькие – 700 г Творог – 500 г Брынза – 700 г Масло сливочное – 50 г Сметана – 1 стакан Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны разрезать поперек на половинки, осторожно вынуть мякоть и запечь в духовке до полуготовности.

Брынзу и творог тщательно растереть и перемешать, можно добавить по вкусу сахар. Приготовленным фаршем начинить баклажаны и выложить их срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, полить оставшимся маслом, посолить и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Баклажаны, тушеные по итальянски

Компоненты

Баклажаны – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 2 шт. Мука – 1 чайная ложка Чеснок – 3 зубчика Масло топленое – 4 столовые ложки Сыр тертый – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, обдать кипятком, положить на сито и дать стечь воде.

Лук нашинковать и пассеровать в масле. Помидоры опустить на несколько минут в кипяток, затем охладить и снять с них кожицу, нарезать дольками, добавить к пассерованному луку и еще раз прожарить все вместе. К жареным овощам добавить толченый чеснок, посолить и перемешать. Подготовленные баклажаны посолить, обвалять в муке и обжарить в масле, затем половину баклажанов сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить половину пассерованного лука с помидорами, положить половину тертого сыра и выложить оставшиеся баклажаны, сверху положить оставшуюся половину лука с помидорами и посыпать сыром. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Баклажаны, тушеные по португальски

Компоненты

Баклажаны средние – 4 шт. Помидоры – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Брынза – 150 г Зелень чеснока – 1 перо Сахар – 1 чайная ложка Сало топленое – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Лавровый лист – 1 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, положить на дуршлаг и обварить кипятком, дать стечь воде, посолить и положить под пресс на 15–20 минут.

Лук мелко нарезать и обжарить его в масле, добавить половинки помидоров, нарубленную зелень чеснока, лавровый лист, сахар, соль и перец. Перемешать и тушить до загустения соуса, примерно 25–30 минут. Затем соус немного охладить и протереть через сито.

Кружочки баклажанов вынуть из-под пресса, обсушить, обвалять в муке и обжарить в сале.

В смазанную маслом сковороду налить немного соуса, уложить слоями тонко нарезанные пластинки брынзы и кружочки баклажанов, чередуя слои, залить соусом, посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызнуть маслом. Блюдо поставить в горячую духовку и тушить до готовности.

Рагу овощное с баклажанами

Компоненты

Баклажаны – 3 шт. Картофель – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Капуста белокочанная – 300 г Морковь – 2 шт. Помидоры – 2 шт.

Масло растительное – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овощи почистить и нарезать кубиками. Каждый овощ отдельно обжарить в масле и сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок слоями: капусту, морковь, картофель, лук, баклажаны и помидоры

Чугунок накрыть крышкой, поставить в теплую духовку и тушить блюдо при слабом нагревании до готовности.

Баклажаны, запеченные с луком и томатами

Компоненты

Баклажаны – 1 кг Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 6 шт. Масло растительное – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, обдать кипятком, положить на сито и дать стечь воде.

Лук почистить и нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, выдержав их несколько минут в кипятке, и нарезать дольками.

В смазанный маслом эмалированный чугунок сложить слоями баклажаны, лук и помидоры, слегка подсаливая каждый слой, залить растительным маслом и посыпать тертым сыром. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и запечь.

Баклажаны, запеченные с сыром

Компоненты

Баклажаны средние – 3 шт. Сыр тертый – 100 г Молоко – 1,5 стакана Мука – 3 столовые ложки Сало топленое – 4 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, положить в подсоленный кипяток, выдержать в нем несколько минут, затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и положить под пресс на 1520 минут.

Подготовленные баклажаны обсушить и обжарить в сале. Приготовить соус: на сковороде две столовые ложки муки поджарить с двумя столовыми ложками масла, залить молоком, довести до кипения и слегка проварить, затем добавить по вкусу тертый сыр, соль и перец.

В смазанный маслом сотейник сложить слоями жареные баклажаны, поливая каждый слой соусом и посыпая тертым

сыром. Сверху тоже посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, полить растопленным салом, поставить в горячую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Баклажаны, запеченные с брынзой

Компоненты

Баклажаны средние – 6 шт. Брынза – 200 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу Способ приготовления Баклажаны испечь в духовом шкафу, следя за тем, чтобы они не потемнели и посолить.

Глубокую сковороду смазать маслом, положить в нее слоями тонко нарезанную брынзу, сверху три печеных баклажана, выровнять ножом баклажаны в один сплошной слой, полить растопленным маслом. Затем положить еще слой брынзы и баклажанов, выровнять верхний слой, посыпать тертым сыром и сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку. Запечь блюдо до готовности.

Баклажаны, тушеные с чесноком в сметано майонезном соусе

Компоненты

Баклажаны – 600 г Чеснок – 6 зубчиков Мука – 2 столовые ложки Масло растительное – 0,5 стакана Сметана – 0,5 стакана Майонез – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле. Затем сложить в смазанный маслом чугунный сотейник и залить смесью сметаны и майонеза. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить баклажаны до готовности.

Готовое блюдо вынуть из духовки, добавить толченый чеснок и выдержать 15 минут под крышкой.

Помидоры, тушеные с чесноком

Компоненты

Помидоры зеленые – 7–8 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Чеснок – 4 зубчика Масло растительное – 5 столовых ложек Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке.

Зеленые помидоры нарезать тонкими дольками. В смазанный маслом эмалированный чугунок сложить слоями помидоры, лук, морковь и рубленую зелень, посолить и залить маслом. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

После того как овощи станут мягкими, в чугунок с овощами добавить толченый чеснок и выдержать 10–15 минут под крышкой.

Помидоры, фаршированные рисом

Компоненты

Помидоры средние – 12 шт. Лук репчатый – 2 шт. Рис – 1 стакан Масло растительное – 2 столовые ложки Рубленая зелень укропа – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Для соуса

Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 1 столовая ложка Мука – 1 чайная ложка Сахар – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

У помидоров срезать верхушку, осторожно вынуть сердцевину и уложить отверстием вниз, чтобы вытек сок. Сердцевину в дальнейшем использовать для приготовления соуса.

Лук почистить, мелко нарезать, сложить в глубокую сковороду и пассеровать в растительном масле, затем на сковороду с луком высыпать промытый рис и немного его прожарить, как только рис пожелтеет, влить воду и проварить несколько минут до набухания риса. Набухший рис снять с огня, посолить, поперчить и положить рубленую зелень.

Приготовить соус: луковицу очень мелко нарезать и пассеровать в растительном масле, добавить сердцевины помидоров, муку, сахар и соль и проварить до загустения соуса.

Помидоры нафаршировать приготовленной рисовой смесью, сложить в эмалированный чугунок, залить приготовленным соусом, поставить в нежаркую духовку и тушить при слабом нагревании до готовности, при этом помидоры не должны развариваться.

Помидоры, запеченные с творогом

Компоненты

Помидоры – 1 кг Творог – 200 г Масло растительное – 4 столовые ложки Сухари молотые – 1 стакан Яйца – 3 шт. Молоко – 1 стакан Брынза тертая – 3 столовые ложки Перец молотый и

соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры опустить в кипяток на 1–2 минуты, вынуть, охладить и очистить от кожицы, нарезать дольками, сложить в чугунный сотейник и обжарить в масле. Затем к помидорам добавить творог, сухари, перец и соль, все тщательно перемешать, залить смесью взбитых с молоком яиц и посыпать тертой брынзой. Сотейник поставить в горячую духовку и запечь при слабом нагревании до полной готовности блюда.

Помидоры, запеченные с сырным суфле

Компоненты

Помидоры средние – 12 шт. Яйца – 2 шт. Молоко – 1,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Сыр тертый – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Помидоры разрезать поперек пополам, из половинок вынуть сердцевину. Половинки помидоров положить срезом вниз, чтобы вытек сок.

Приготовить начинку: на сковороде поджарить столовую ложку муки со столовой ложкой масла, подлить молоко и немного проварить до загустения. Затем добавить тертый сыр, желтки двух яиц, посолить, перемешать и, наконец, добавить взбитые белки и тщательно перемешать. В смазанную маслом форму выложить половинки помидоров, в каждую половинку положить столовую ложку приготовленной начинки, посыпать тертым сыром.

Блюдо поставить в нежаркую духовку и запечь.

Помидоры по-домашнему

Компоненты

Помидоры – 8 шт. Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Грибы свежие – 200 г Чеснок – 3 зубчика Сухари толченые – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы промыть, ошпарить несколько раз кипятком и нарезать кусочками. Бурые помидоры разрезать пополам, каждую половинку слегка отжать и удалить мякоть.

Лук нашинковать и пассеровать в масле, к луку добавить нарезанные грибы, толченый чеснок, помидорную мякоть и отжатый сок, посолить, перемешать и прогреть овощную смесь до загустения массы. Каждую половинку помидора начинить

приготовленной овощной массой и сложить срезом вверх в смазанный маслом эмалированный чугунок, посыпать сухарями, полить оставшимся маслом. Чугунок поставить в горячую духовку и тушить блюдо 10–15 минут.

Помидоры, фаршированные грибами

Компоненты

Помидоры средние – 12 шт. Шампиньоны – 250 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Чеснок – 2 зубчика Сыр тертый – 2 столовые ложки Сахар – 1 чайная ложка Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

У помидоров срезать верхушку, осторожно вынуть сердцевину. Половинки помидоров уложить срезом вниз, чтобы вытек сок. Грибы промыть, обдать кипятком, немного охладить и нашинковать.

Лук мелко нарезать и пассеровать в растительном масле, добавить нашинкованные грибы, посолить и поперчить и тушить под крышкой вместе с луком. Когда грибы станут мягкими, добавить толченый чеснок, чайную ложку молотых сухарей и немного воды, перемешать и варить смесь до загустения. Приготовленной смесью нафаршировать помидоры, сложить в смазанную маслом форму, посыпать тертым сыром, сухарями и сахаром, сбрызнуть маслом. Блюдо поставить в нежаркую духовку и запечь до готовности.

Фасоль стручковая, тушеная в томате

Компоненты

Фасоль стручковая – 1 кг Лук репчатый – 1 шт. Помидоры – 4 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Рубленая зелень укропа – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль очистить, опустить в подсоленный кипяток и немного проварить, затем вынуть и откинуть на сито.

Лук очень мелко нарезать, сложить в глубокий эмалированный чугунок и пассеровать в растительном масле, добавить муку и немного воды, прогреть, затем добавить очищенные и нарезанные помидоры, рубленную зелень и отварную фасоль, посолить, перемешать и поставить в горячую духовку. Тушить блюдо до готовности.

Фасоль стручковая, запеченная с омлетом

Компоненты

Фасоль стручковая – 700 г Яйца – 3 шт. Молоко – 3 столовые ложки Мука – 1 столовая ложка Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль почистить и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Яйца взбить, смешать с молоком и мукой, посолить. В смазанную маслом форму положить отварную фасоль, залить взбитыми яйцами и поставить в негорячую духовку. Запекать блюдо, пока не загустеет, до готовности.

Фасоль, тушеная с сосисками и помидорами

Компоненты

Стручки фасоли – 600 г Лук репчатый – 2 шт. Помидоры – 3 шт. Сосиски – 200 г Масло сливочное – 4 столовые ложки Чеснок – 4 зубчика Майонез – 1 стакан Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Стручки фасоли отварить до полуготовности в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде. Лук нашинковать и пассеровать в масле, затем добавить нарезанные кружочками сосиски и обжарить вместе с луком. В смазанный маслом эмалированный чугунок сложить отварную фасоль и сосиски с луком, добавить очищенные и нарезанные дольками помидоры, посолить и поперчить, перемешать и залить майонезом. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Перед окончанием тушения в чугунок добавить толченый чеснок.

Фасоль, тушеная с картофелем в томатном соусе

Компоненты

Фасоль – 1 стакан Картофель – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Масло растительное – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль предварительно замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, залить свежей водой и отварить в ней до готовности. Лук нашинковать и пассеровать в масле.

Картофель отварить в кожуре до готовности, охладить, почистить, мелко нарезать, и обжарить в масле, затем сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить пассерованный лук, отварную фасоль, томатную пасту, соль и перец, все тщательно перемешать и залить сметаной. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Голубцы мясные, тушеные по молдавски

Компоненты на 4 порции

Виноградные листья – 300 г Свинина – 350 г Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Рис – 60 г Паста томатная – 2 столовые ложки Сметана – 0,5 стакана

Масло сливочное – 3 столовые ложки Бульон куриный – 1 стакан Квас – 1 стакан Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить фарш: мясо пропустить дважды через мясорубку. Лук и морковь нашинковать и обжарить в масле. Затем мясо смешать с пассерованными овощами и промытым рисом, добавить томатную пасту, соль и перец и тщательно все перемешать.

Виноградные листья обварить кипятком и срезать толстые черешки. На середину каждого листа выложить порцию фарша, затем листья свернуть конусом. Подготовленные таким образом голубцы плотно уложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, залить куриным бульоном и квасом. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Для приготовления кваса нужно взять 0,5 кг пшеничных отрубей и 3 л воды. Отруби размешать в небольшом количестве холодной кипяченой воды, затем залить крутым кипятком и перемешать, накрыть крышкой, поставить в теплое место на 1 сутки для брожения. Готовый квас процедить и хранить в холодильнике. Из оставшейся закваски можно приготовить еще одну порцию кваса, повторив ту же процедуру приготовления.

Раздел 9
Грибные блюда

Из грибов можно приготовить весьма вкусные и питательные блюда. В грибах содержится много растительных белков, близких к полноценным белкам мяса и рыбы, много различных сахаров, витаминов, микроэлементов, минеральных и экстрактивных веществ, причем шляпки грибов содержит больше питательных веществ, чем ножки.

Экстрактивные вещества придают грибным блюдам специфический, ни с чем не сравнимый вкус и аромат. У каждого вида грибов вкус и аромат – свой, неповторимый.

Самые лучшие грибы по питательным и лечебным свойствам – белые или боровики. Согласно зарубежным исследованиям в этих грибах содержатся вещества, обладающие противоопухолевой активностью. Их лечебные свойства сохраняются при высушивании грибов и при тепловой кулинарной обработке, но при замораживании лечебные свойства теряются.

Вслед за белыми грибами также высоко ценятся подосиновики, подберезовики, грузди, маслята, рыжики, опята и лисички.

В последнее время участились случаи отравления съедобными грибами, во избежание этого нужно строго соблюдать правила сбора и обработки грибов.

При сборе нужно помнить, что грибы очень активно накапливают радионуклиды и соли тяжелых металлов, представляющие большую опасность для здоровья человека.

Поэтому нельзя собирать грибы в местах выпадения радиоактивных осадков, в зоне действия промышленных предприятий, а также вдоль автомобильных и железных дорог.

В неблагоприятных промышленных зонах и вдоль дорог содержание тяжелых металлов превышает норму во много раз: свинца – в 5 раз, меди – в 12 раз, кадмия – в 8 раз, ртути – в 37 раз. Грибы необходимо подвергать кулинарной обработке в день сбора, в противном случае в них очень быстро образуются ядовитые вещества, что чревато тяжелыми отравлениями. Особенно быстро портятся грибы, собранные в сырую, дождливую погоду.

Перед приготовлением блюд грибы должны пройти предварительную обработку.

У белых грибов, подосиновиков, подберезовиков и

шампиньонов поврежденные места и нижнюю часть ножки нужно срезать, очистить от земли и соскоблить загрязненную кожицу, отделить шляпки от ножек, тщательно промыть холодной водой и ошпарить 2–3 раза кипятком. После такой тепловой обработки грибы становятся мягкими, эластичными и не крошатся.

У маслят также очищают ножки от земли, со шляпок снимают слизистую пленку, затем промывают.

У сыроежек со шляпок снимают кожицу, для ее лучшего отхождения сыроежки нужно обдать кипятком. А чтобы очищенные грибы не почернели, их нужно опустить в холодную, подсоленную воду.

Сморчки, строчки и лисички нужно перебрать, отрезать корешки, очистить от земли, положить на 40 минут в холодную воду, чтобы лучше отошли земля и песок, затем промыть.

Маслята, лисички и сыроежки после механической обработки нужно отварить в течение 4–5 минут и затем использовать для приготовления блюд.

Сморчки и строчки необходимо проварить дольше – не менее 10–15 минут в большом количестве воды для удаления содержащихся в них ядовитых соединений. После отваривания эти грибы надо промыть проточной холодной водой, а отвар вылить, т. к. он содержит ядовитые вещества.

Для сохранения питательных и вкусовых веществ все грибы нужно готовить при мягком нагревании, температура кипения блюда не должна превышать 95–97 градусов, т. е. допускается лишь слабое кипение. Мелко нарубленные грибы достигают готовности за 10–15 минут, более крупные – за 20–25 минут. Началом варки и тушения считается момент закипания жидкости. В грибных блюдах нужно крайне осторожно применять пряности и специи. Острые приправы должны лишь слегка подчеркнуть естественный вкус и аромат грибов, но не заглушать их.

Грибные блюда не следует готовить в большом количестве и впрок, т. к. длительное хранение приготовленных блюд и их повторное разогревание также чревато пищевыми отравлениями. Необходимо помнить: употребление алкоголя совместно с грибными блюдами затрудняет пищеварение и вызывает дискомфорт в пищеварительной системе. Грибы вообще трудно перевариваются в организме человека, поэтому их не рекомендуется употреблять детям, пожилым людям и лицам с заболеваниями органов пищеварения. Сушеные грибы по содержанию белков не уступают мясу, рыбе и яйцам. Грибами можно заменить целый ряд пищевых продуктов, особенно они выручают в дни постов.

Для приготовления блюд сушеные грибы нужно тщательно

промыть проточной водой, затем замочить в холодной воде на 2–3 часа и отварить в той же воде без соли. Особый свежий вкус приобретают грибы, вымоченные в подсоленном молоке. Из отваренных грибов можно готовить любые блюда. При этом сушеных грибов надо брать примерно в 7–8 раз меньше, чем свежих.

Самыми лучшими сушеными грибами также считаются белые. При варке они дают светлый, ароматный и вкусный отвар. Такой отвар значительно улучшает вкус и применяется не только для приготовления супов, но и других всевозможных блюд. Подберезовики и подосиновики дают темный отвар и не подходят для приготовления супов, но они очень хороши во всех остальных блюдах. Грибы лучше всего тушить в той же посуде, в которой они будут подаваться на стол, и очень хорошо для этих целей подходят керамические горшочки, сохраняющие все питательные вещества, прекрасный вкус и аромат грибных блюд. Также можно использовать и чугунную посуду, особенно с эмалированной внутренней поверхностью.

Сушеные грибы требуют особых условий хранения. Поскольку они очень гигроскопичны, т. е. очень сильно притягивают влагу из воздуха, их необходимо хранить в сухих помещениях и в стеклянных, закрывающихся крышками банках или банках с притертой пробкой, а также избегать прямых солнечных лучей.

Для тушения пригодны все виды грибов в любом состоянии – свежем, сушеном, соленом и маринованном виде. Чтобы удалить лишнюю соль из соленых грибов и кислоту – из маринованных, их нужно в течение 5–6 минут прокипятить в достаточном количестве воды. Перед тушением грибы рекомендуется слегка прожаривать в растительном масле, тогда они будут намного вкуснее.

Грибы, тушеные в сметане

Компоненты

Грибы белые свежие – 500 г Масло растительное – 3 столовые ложки Мука – 2 чайные ложки Сметана – 1 стакан Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, ошпарить кипятком, охладить и нарезать небольшими кусочками, сложить в чугунный сотейник, посолить и обжарить в масле, затем залить сметаной, смешанной с мукой, посыпать рубленой зеленью. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Грибы, тушеные в сливках

Компоненты

Грибы белые свежие – 500 г Сливки – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Зелень петрушки – 1 пучок Лавровый лист – 1 шт. Душистый перец – 4–5 горошин Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, ошпарить кипятком, охладить и нарезать небольшими кусочками, сложить в чугунный сотейник, посолить и обжарить в масле. Затем грибы залить сливками, добавить рубленую зелень и пряности. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Грибы, тушеные с картофелем

Компоненты

Грибы сушеные белые – 100 г Картофель средних размеров – 6 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло сливочное – 5 столовых ложек Сметана – 5 столовых ложек Мука – 2 чайные ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сушеные грибы замочить на 1 час в холодной воде, затем в той же воде отварить до готовности, откинуть на сито, охладить и нарезать небольшими кусочками.

Лук нашинковать, сложить в чугунный сотейник и обжарить в масле. К луку добавить отварные грибы и еще немного прожарить, затем посолить, посыпать мукой и залить сметаной. Сотейник накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить почти до готовности.

Картофель предварительно отварить в кожуре до готовности, охладить, почистить, нарезать небольшими кубиками и обжарить в масле, затем поджаренный картофель выложить в сотейник с грибами, полить оставшимся маслом, перемешать, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до готовности.

Грибная запеканка

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Сухари молотые – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Свежие грибы отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, охладить и мелко нарубить. Лук нашинковать, сложить в чугунный сотейник и обжарить в масле до золотистого цвета, добавить грибы, влить масло и немного воды или бульона, посыпать сухарями. Сотейник поставить в горячую духовку и запечь грибы до готовности.

Гуляш грибной

Компоненты

Грибы белые свежие – 500 г Перец болгарский – 3 шт. Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Вода или бульон – 0,25 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук и морковь нашинковать и пассеровать в масле, затем выложить в смазанный маслом эмалированный чугунок. Белые грибы промыть, ошпарить кипятком, охладить и нарезать небольшими кусочками, затем обжарить в масле и выложить в чугунок с луком.

Помидоры опустить на несколько минут в кипяток, охладить, очистить от кожицы и нарезать дольками. Болгарский перец разрезать вдоль, удалить семена и нашинковать соломкой. Все овощи сложить в чугунок с грибами и луком, добавить оставшееся масло, посолить, перемешать и налить немного горячей воды. Чугунок накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности.

Грибы, запеченные с мясом

Компоненты

Грибы белые сухие – 50 г Курица без костей – 100 г Телятина без костей – 100 г Ветчина – 50 г Лук репчатый – 2 шт. Мука – 1 столовая ложка Сметана – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 1 час, затем отварить в той же воде до готовности, откинуть на сито, охладить и нарезать небольшими кусочками.

Лук нашинковать, сложить в чугунный сотейник и пассеровать в масле, затем добавить грибы и обжарить их вместе с луком.

Мясо и ветчину нарезать небольшими кусочками, также обжарить в масле и выложить в сотейник к грибам, добавить соль и перец, посыпать мукой, влить сметану и все хорошо перемешать. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения блюдо посыпать тертым сыром и запечь до образования золотистой корочки.

Грибы, запеченные с макаронами

Компоненты

Грибы свежие – 800 г Макароны – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца – 2 шт. Молоко – 1 стакан Сметана – 0,5 стакана Масло сливочное – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде до готовности. Готовые грибы охладить и нашинковать.

Макароны опустить в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, охладить и также нашинковать.

В сковороде растопить масло, добавить нашинкованные грибы и обжарить их в масле, затем добавить нашинкованный лук и обжарить вместе с грибами.

Форму для запекания смазать маслом и выложить в нее половину макарон, затем слой жареных грибов с луком, сверху выложить оставшиеся макароны.

Яйца взбить со сметаной, полученную смесь развести молоком, посолить и залить ею грибы с макаронами, сверху посыпать тертым сыром. Блюдо поместить в духовку и запечь при температуре 180–200 градусов до образования румяной корочки.

Рыбно – грибная запеканка

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Рыба – 500 г Молоко – 1 стакан Сметана – 1 стакан Яйца – 3 шт. Мука – 3 столовые ложки Масло растительное – 4 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и нашинковать.

Рыбу нарезать на небольшие кусочки, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле.

Приготовить яично – молочную смесь: смешать сметану с молоком и постепенно добавить к взбитым яйцам, посолить и тщательно перемешать.

В смазанную маслом форму для запекания выложить слоями грибы и рыбу, залить молочно – яичной смесью, посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в горячую духовку и запекать до готовности.

Хлебно-грибная запеканка

Компоненты

Шампиньоны или белые грибы – 500 г Хлеб белый – 500 г Масло сливочное – 5 столовых ложек Яйца – 2 шт. Молоко – 0,5 стакана Зелень укропа – 1 пучок Сухари молотые – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, несколько раз ошпарить кипятком, охладить и нашинковать. Нашинкованные грибы выложить на сковороду с растопленным маслом и обжарить в нем, затем добавить немного горячей кипяченой воды, посолить и тушить под крышкой еще некоторое время. К тушеным грибам добавить рубленую зелень укропа и перемешать.

Взбить яйца, смешать с молоком, посолить и тщательно перемешать.

Хлеб очистить от корок, нарезать небольшими ломтиками, обмакнуть в молочно – яичную смесь и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания, чередуя слоями хлеб с тушеными грибами. Последним слоем также должен быть хлеб. Полить оставшимся растопленным маслом и поставить в горячую духовку, запечь до образования румяной корочки.

Баклажанно-грибная запеканка

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Баклажаны – 3 шт. Лук репчатый – 2 шт. Сметана – 1 стакан Масло растительное – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Грибы промыть, несколько раз обдать кипятком, охладить и нашинковать. Нашинкованные грибы обжарить в растительном масле, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с грибами, посолить и перемешать.

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и обжарить в масле.

В смазанный маслом чугунный сотейник выложить слоями баклажаны и грибы, залить сметаной, посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в горячую духовку и запечь до готовности.

Солянка грибная

Компоненты

Грибы свежие – 500 г Капуста белокочанная – 500 г Лук репчатый – 1 шт. Паста томатная – 2 столовые ложки Огурцы соленые – 2 шт. Масло растительное – 4 столовые ложки Лимонный сок – 2 столовые ложки Лавровый лист – 1 шт. Соль, сахар и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Капусту нашинковать соломкой, сложить в смазанный маслом эмалированный чугунок, добавить 2 столовые ложки масла и полстакана горячей воды с размешанным в ней лимонным соком. Чугунок накрыть крышкой, поставить в горячую духовку и тушить капусту 40–50 минут.

Свежие грибы отварить в подсоленной воде в течение 510 минут, откинуть на сито, охладить и нарезать маленькими кусочками, положить на сковороду с маслом и прожарить, добавить нашинкованный лук, соль и перец, перемешать и жарить вместе с луком до готовности грибов.

За 15 минут до готовности капусты в нее добавить томатную пасту, нарезанные кубиками огурцы, сахар, соль, пряности и прожаренные с луком грибы, все тщательно перемешать. чугунок накрыть, поставить в духовку и довести блюдо до готовности.

Жаркое из грибов

Компоненты

Грибы белые свежие – 500 г Лук репчатый – 300 г Масло растительное – 0,5 стакана Мука – 4 столовые ложки Сливки – 0,5 стакана Перец красный молотый – 0,5 столовой ложки Перец черный молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы промыть, ошпарить кипятком, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Лук нашинковать, сложить в чугунный сотейник и пассеровать в масле, затем добавить грибы и прожарить их вместе с луком 5-10 минут, добавить соль и перец, перемешать и подлить немного горячей воды. Сотейник накрыть, поставить в горячую духовку и тушить грибы 20–25 минут. Муку смешать со сливками, перед окончанием тушения приготовленную смесь добавить в грибы и довести блюдо до готовности.

Шампиньоны, фаршированные белыми грибами

Компоненты

Шампиньоны крупные – 8 шт. Грибы белые свежие – 100 г Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Сметана – 0,5 стакана Сыр тертый – 2 столовые ложки Перец молотый и соль – по вкусу

Способ приготовления

Шампиньоны и белые грибы промыть, ошпарить кипятком и охладить.

Приготовить фарш: белые грибы нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле, добавить нашинкованный лук и натертую на крупной терке морковь, посолить и поперчить, перемешать и прожарить вместе с грибами.

У шампиньонов отрезать шляпки и слегка обжарить их в масле, затем заполнить шляпки приготовленным фаршем, сложить в смазанный маслом чугунный сотейник, добавить оставшееся масло, подлить сметану и посыпать тертым сыром. Сотейник накрыть, поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Грибная запеканка по-деревенски

Компоненты

Грибы соленые – 400 г Картофель – 4 шт. Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Мука – 2 столовые ложки Сметана – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Соленые грибы нашинковать, сложить в чугунный сотейник и обжарить в масле, затем добавить нашинкованный лук и обжарить вместе с грибами. Картофель отварить в кожуре, почистить, нарезать небольшими ломтиками и выложить в сотейник с грибами, посолить и перемешать. Муку осторожно смешать со сметаной и приготовленной смесью залить грибы с картофелем. Сотейник накрыть, поставить в духовку и тушить блюдо до готовности. Перед окончанием тушения грибы посыпать тертым сыром и запечь до образования золотистой корочки.

Грибы, запеченные с макаронами

Компоненты

Грибы свежие – 700 г Макароны – 200 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца – 2 шт. Масло топленое – 4 столовые ложки Сметана – 1 стакан Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Грибы отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нашинковать. Отдельно отварить макароны. Лук нашинковать, сложить в чугунный сотейник и пассеровать в растительном масле, затем добавить нашинкованные грибы и обжарить в масле вместе с луком. Сверху положить отварные макароны, посолить, поперчить и перемешать. Сотейник поставить в духовку и тушить блюдо 15–20 минут. Затем сырые яйца смешать со сметаной и этой смесью залить грибы с макаронами, сверху посыпать тертым сыром. Сотейник поставить в духовку и запекать блюдо до образования румяной корочки.

Раздел 10
Каши

Старинное русское блюдо – вкусную и ароматную кашу можно приготовить не во всякой посуде. Для наибольшего сохранения питательных веществ и естественного вкуса и аромата крупы самой подходящей посудой являются большие глиняные горшки или порционные горшочки. Технология приготовления блюд в горшках и порционных горшочках способствует мягкому прогреванию находящихся в них продуктов, кроме того, природный материал посуды – глина обладает естественной энергией земли и оберегает полезные вещества пищи от разрушения, сохраняет естественную энергетическую структуру приготовленного блюда.

Блюда, приготовленные в глиняной посуде, дают человеку все необходимое для жизни и сохранения его здоровья не только в виде питательных веществ, но и дополнительно в виде природной живительной энергии. Такие блюда легко и быстро усваиваются, не требуя дополнительных энергетических затрат организма на переваривание пищи, и не приносят дискомфорт в пищеварительную систему.

Основа каши – крупа, которая содержит много необходимых человеку питательных веществ, в основном это углеводы, достаточное количество белков, витамины, минеральные вещества и микроэлементы.

В зависимости от соотношения количества крупы и жидкости каши могут быть рассыпчатые, вязкие и жидкие. Кроме того, рассыпчатую кашу лучше варить из цельной недробленой или крупнодробленой крупы.

Для приготовления рассыпчатой каши на 1 стакан крупы нужно взять воды или бульона:

– для гречки – 2–3 стакана,
– для риса – 1,5–2 стакана,
– для пшена
– 2,5–3 стакана,
– для перловой крупы
– 2,5–3 стакана.

Вязкие и жидкие каши можно готовить на воде, различных бульонах и молоке.

Каши прекрасно сочетаются со многими приправами, такими, как растительное и сливочное масло, молоко, сливки, сметана, творог, яйца, грибы, овощи и фрукты. Каждая приправа придает

каше свой неповторимый вкус. Меняя приправы можно получить огромное разнообразие рецептуры каш. Своеобразный аромат кашам придают и пряные травы: сельдерей, укроп, тимьян, кориандр, базилик и др.

Для получения наиболее вкусной каши необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Обязательно перебирать крупы, отделяя посторонние примеси.

2. Перед варкой крупы обязательно тщательно промывать и прожаривать на горячей сковороде.

3. Крупу нужно засыпать в кипящую воду с небольшим количеством соли.

4. Во время варки рассыпчатую кашу нельзя перемешивать, нарушать ее энергетическую структуру.

5. Кашу надо варить на малом огне и обеспечивать ее равномерный прогрев.

6. Для получения наиболее рассыпчатой каши в начале варки в нее надо положить немного масла или жира.

7. Для приготовления молочных каш крупу сначала надо проварить в воде, затем воду слить, крупу залить горячим молоком и довести до готовности.

Самой питательной и полезной является гречневая крупа, содержащая много белков, по химическому составу близких к белкам мяса; много в гречке железа, магния, кальция и фосфора и очень мало в ней углеводов – поэтому гречка широко используется в детском и диетическом питании. Ее можно употреблять в неограниченных количествах, не опасаясь увеличения веса.

На рынке гречка представлена в виде ядрицы, обладающей наибольшей питательной ценностью и менее питательного продела – у него ядра расколоты и энергетическая структура зерна разрушена.

Для увеличения срока хранения крупы раньше применяли способ обваривания, т. е. ядрицу быстро обваривали кипятком, а затем высушивали. Такая крупа долго хранилась и из нее получалась очень вкусная каша.

Рассыпчатую кашу можно сварить только из спелой гречки, из недоспелой крупы с зеленоватым оттенком получается вязкая каша.

Вкусная каша получается также и из риса. Существуют некоторые особенности приготовления рисовой каши:

1. Короткий рис сначала замачивают на 15–20 минут в теплой воде, затем тщательно промывают. Длинный рис сначала промывают холодной водой, затем горячей, после чего снова

промывают холодной водой.

2. Чтобы рис не разваривался, при варке в воду добавляют 1–2 столовые ложки лимонного сока. Кроме того, лимонный сок придаст особую белизну рисовым зернам.

Очищенный от оболочек белый рис сам по себе не представляет особой питательной ценности, но он прекрасно сочетается со многими продуктами и является универсальной основой для всевозможных блюд.

Пшенная крупа, полученная из проса, очень полезна людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями благодаря высокому содержанию в ней солей калия. Биологически активные вещества пшена способствуют обновлению крови и расщеплению жиров в организме человека, улучшают работу печени и почек и обладают противораковой активностью. При длительном хранении содержащиеся в пшене растительные масла окисляются и придают крупе горький вкус. Чтобы устранить горечь, пшено нужно очень тщательно промыть и выдержать несколько минут в кипятке, затем кипяток слить, а крупу еще раз промыть теплой водой.

Очень полезной для здоровья является и кукурузная крупа, содержащая много белка, витаминов и микроэлементов. В состав кукурузной крупы входит редчайший микроэлемент – золото, крайне необходимый для нормальной работы головного мозга.

Кукуруза улучшает обмен веществ в организме, очищает кровь и органы пищеварения.

Отличительная особенность приготовления кукурузной каши – крупа засыпается в холодную воду и в дальнейшем, в процессе приготовления, каша часто перемешивается во избежание образования плотных комочков.

Манная крупа вырабатывается из центральной части пшеничного зерна, содержит много белка при полном отсутствии пищевых волокон, поэтому очень легко и быстро усваивается организмом и широко применяется в детском питании. Однако, манная каша не рекомендуется лицам, страдающим атеросклерозом и сахарным диабетом, а также полным людям.

Не пользующиеся особым спросом грубоволокнистая перловая и более нежная ячневая крупы в настоящее время крайне необходимы человеку. Эти дешевые ячменные крупы являются богатейшими источниками пищевых волокон, производящих санитарную очистку желудочно – кишечного тракта от различных шлаков, токсинов, тяжелых металлов и радионуклидов. Приготовление каши из этих круп не требует тонкостей, разве что для более быстрого приготовления перловой каши крупу нужно промыть и предварительно замочить в воде

часа на 4, а затем в ней же и отварить.

Из каши можно приготовить и очень вкусные запеканки. Для этого нужно сварить густую вязкую кашу из риса, манной крупы, пшена, гречневого продела и др. Для запекания лучше всего подойдут чугунные сковородки. Сковороду нужно смазать маслом, посыпать молотыми сухарями, выложить кашу, разровнять, сверху тоже посыпать молотыми сухарями и полить маслом. Запекается блюдо до образования поджаристой корочки.

Подается со сметаной, вареньем, медом, сливками и т. д.

Каша гречневая рассыпчатая

Компоненты

Гречка ядрица – 2 стакана Вода – 4 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Крупу хорошо промыть, выложить на сухую разогретую сковороду и прокалить при постоянном перемешивании до потрескивания крупы. Прокаленную крупу высыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить горячей подсоленной водой, положить оставшееся масло. Затем горшок накрыть крышкой, поставить в теплую духовку и варить кашу при слабом нагревании до полной готовности. Горшок с готовой кашей выдержать в остывающей духовке еще некоторое время для лучшего упревания каши.

Каша гречневая крутая

Компоненты

Гречневая крупа – 400 г Масло сливочное – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, выложить на сухую разогретую сковороду и прокалить при постоянном перемешивании. Прокаленную крупу высыпать в большой глиняный горшок, добавить сливочное масло, посолить и перемешать с крупой. Затем влить столько кипятка, чтобы крупа была слегка покрыта водой. Горшок накрыть крышкой и поставить в теплую духовку, томить кашу при слабом нагревании в течение 2-х часов.

Каша гречневая пуховая

Компоненты

Гречневая крупа – 2 стакана Молоко – 4 стакана Масло сливочное – 100 г Яйца – 2 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Гречневую крупу промыть, прокалить при постоянном перемешивании на сухой сковороде, охладить и тщательно перемешать с сырыми яйцами, затем высушить.

Молоко вскипятить и вылить в керамический горшок, в горячее молоко насыпать подготовленную крупу, добавить масло и соль, перемешать. Горшок накрыть и поставить в теплую духовку. Варить кашу при слабом нагревании до полной готовности. Готовую кашу вынуть из духовки, охладить и измельчить блендером.

Подавать в холодном виде и с холодным молоком.

Каша гречневая с курагой и черносливом

Компоненты

Крупа гречневая – 1 стакан Отвар фруктовый – 2 стакана Курага – 70 г Чернослив – 70 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курагу отварить в небольшом количестве воды, остудить и мелко нарезать. Чернослив отварить отдельно также в небольшом количестве воды, затем остудить, вынуть косточки и мелко нарезать. Отвар от сухофруктов процедить и в дальнейшем использовать для приготовления каши. Гречневую крупу промыть, прокалить при постоянном перемешивании на сухой сковороде и высыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить горячим фруктовым отваром, добавить измельченные курагу и чернослив, оставшееся масло, посолить и перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в теплую духовку и варить кашу при слабом нагревании до полной готовности.

Каша гречневая с курицей

Компоненты

Куриное мясо – 400 г Корешки петрушки и сельдерея – по 1 шт. Лавровый лист – 1 шт. Перец душистый – 5–6 горошин Гречневая крупа – 1,5 стакана Куриный бульон – 1,5 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Кусочек курицы отварить в небольшом количестве воды с пряностями и кореньями до готовности. Отварную курятину вынуть из бульона и охладить, а затем нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить.

Гречневую крупу промыть, прокалить при постоянном перемешивании на сухой сковороде, затем высыпать в керамический горшок, добавить сливочное масло, посолить и залить горячим куриным бульоном. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и варить кашу до готовности. В горшок с кашей сверху положить куриное мясо и поставить под крышкой в духовку для упревания на 10–15 минут.

Каша гречневая с грибами в горшочках

Компоненты

Крупа гречневая – 2,5 стакана Грибной отвар – 5 стаканов Грибы сушеные белые – 50 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 6 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Сухие грибы промыть, залить холодной водой и выдержать 1 час, затем в той же воде отварить, вынуть, охладить и нашинковать. Нашинкованные грибы обжарить в масле, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с грибами, посолить и перемешать. Грибной отвар процедить.

Гречневую крупу промыть и прокалить при постоянном перемешивании на сухой сковороде, затем высыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить горячим подсоленным грибным отваром, положить 1 столовую ложку масла, перемешать. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и при слабом нагревании сварить рассыпчатую кашу.

Готовую кашу смешать с обжаренными грибами и луком, разложить в порционные керамические горшочки, полить растопленным маслом. Горшочки накрыть, поставить в теплую духовку, прогреть, а затем протомить кашу 8-10 минут.

Гречневая запеканка

Компоненты

Крупа гречневая – 1 стакан Вода – 1 стакан Молоко – 1 стакан Сливки – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Творог – 200 г Варенье – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Сухари молотые – 3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать гречневую крупу и немного проварить, затем добавить кипящее молоко, посолить и варить кашу до готовности. Готовую кашу смешать с творогом, добавить взбитые со сливками яйца и сахар по вкусу, все тщательно перемешать.

Чугунную сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, половину приготовленной массы выложить в сковороду, разровнять и смазать вареньем. Затем положить вторую половину массы, выровнять поверхность, посыпать сухарями, полить маслом и поставить в горячую духовку. Запечь до готовности.

Каша рисовая с сыром

Компоненты

Рис – 300 г Вода – 0,63 л Сыр – 50 г Паста томатная – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Томатную пасту прожарить на сковороде с небольшим количеством масла.

Рис промыть, насыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить горячей подсоленной водой, добавить прожаренную томатную пасту и перемешать. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и варить кашу до готовности. Готовую кашу посыпать тертым сыром и запечь до образования золотистой корочки.

Каша рисовая с тыквой и морковью

Компоненты

Рис – 200 г Молоко – 0,2 л Вода – 0,4 л Мякоть тыквы – 400 г Морковь – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на крупной терке. Тыкву нарезать кубиками. Подготовленные овощи сложить в смазанный маслом керамический горшок, насыпать промытый рис, залить горячей смесью воды с молоком, положить сахар и соль, добавить масло и перемешать. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и варить кашу при слабом нагревании до готовности.

Каша рисовая с помидорами и грибами

Компоненты

Рис – 250 г Грибы свежие – 200 г Помидоры – 200 г Мясной бульон – 0,5 л Масло сливочное – 5 столовых ложек Сыр тертый – 50 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис хорошо промыть, высыпать в керамический горшок, залить горячим мясным бульоном, посолить, положить 2 столовые ложки масла и перемешать. Горшок с рисом накрыть, поставить в теплую духовку и варить кашу до полной готовности.

Грибы отварить в подсоленной воде, охладить и нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, опустив их на несколько минут в кипяток, и нарезать дольками. Затем грибы с помидорами обжарить в масле и переложить в горшок с готовой кашей, добавить оставшееся масло, посолить и осторожно перемешать, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования золотистой корочки.

Каша рисовая с грибами

Компоненты

Рис – 2 стакана Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Белые грибы сушеные – 6 шт. (или свежие – 200 г) Вода – 3 стакана Морковь – 1 шт. Соль и перец – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы промыть, залить холодной водой и выдержать 2–3 часа, затем отварить в той же воде до готовности, добавив натертую на крупной терке морковь.

Отваренные грибы вынуть, охладить и мелко нарезать. Лук нашинковать и обжарить в половине сливочного масла до золотистого цвета.

В керамический горшок положить обжаренный лук, залить горячим грибным бульоном с морковью, посолить, поперчить, поставить в теплую духовку и довести до кипения, затем добавить рис и проварить его при слабом кипении 15 минут. В почти готовую кашу положить нашинкованные грибы и оставшееся масло, перемешать и протомить в горячей духовке 20–30 минут.

Каша рисовая медовая

Компоненты

Рис – 300 г Вода – 0,6 л Мед – 120 г Вода – 0,5 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

В смазанный маслом керамический горшок насыпать промытый рис, залить горячей водой, посолить, поставить в теплую духовку и варить кашу при слабом кипении до готовности. В готовую кашу добавить мед, разведенный в половине стакана теплой воды, положить оставшееся масло, тщательно перемешать и выдержать в горячей духовке 10–15 минут.

Каша рисовая с вином

Компоненты

Рис – 2 стакана Мясной бульон – 4 стакана Масло сливочное – 100 г Вино сухое – 100 г Сыр тертый – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

В смазанный маслом керамический горшок насыпать промытый рис, залить горячим мясным бульоном, посолить и поперчить. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и варить рис при слабом кипении до полуготовности. Затем добавить вино и масло, тщательно перемешать, сверху посыпать тертым сыром и варить кашу до полной готовности.

Каша рисовая с фасолью

Компоненты

Рис – 200 г Фасоль – 70 г Вода – 0,4 л Лук репчатый – 2 шт. Чеснок – 2 зубчика Масло топленое – 3 столовые ложки Грудинка – 70 г Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Фасоль замочить в воде на 7–8 часов, затем воду слить, налить свежую и отварить в ней до полной готовности.

В смазанный маслом керамический горшок насыпать промытый рис, залить горячей водой, посолить и добавить масло. Горшок накрыть, поставить в теплую духовку и варить рис при слабом кипении до полной готовности.

Лук нашинковать и поджарить с измельченной грудинкой, затем переложить в горшок с готовым рисом, добавить отварную фасоль, толченый чеснок, соль и перец, тщательно перемешать. Горшок с кашей поставить в горячую духовку и прогреть еще 8-10 минут.

Запеканка рисовая с курагой

Компоненты

Рис – 1 стакан Вода – 1,5 стакан Молоко – 1,5 стакана Курага – 100 г Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Курагу залить кипятком и выдержать под крышкой 1 час, затем воду слить, а разбухшую курагу нарезать небольшими кусочками.

Рис отварить в 1,5 стакана кипятка в течение 8-10 минут, затем залить горячим молоком, посолить, добавить сахар, перемешать и варить кашу до готовности. Готовую кашу немного охладить, затем добавить в нее курагу и сырые яйца, тщательно перемешать.

Сковороду смазать маслом, посыпать молотыми сухарями, выложить на сковороду кашу, разровнять, посыпать сухарями и полить оставшимся растопленным маслом. Сковороду поставить в не слишком горячую духовку и запекать 15–20 минут.

Рисовый пудинг

Компоненты

Рис – 200 г Сливки – 1 стакан Яйца – 3 шт. Изюм – 0,5 стакана Сахар – 0,5 стакана Сухари молотые – 3 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить в воде до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить.

Осторожно отделить яичные желтки от белков, затем желтки растереть с сахаром, а белки взбить отдельно. В готовый рис влить сливки, добавить желтки с сахаром, две столовые ложки масла, изюм и взбитые белки, все тщательно перемешать.

Чугунную сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, затем выложить на сковороду приготовленную рисовую массу, разровнять, посыпать сухарями и полить оставшимся растопленным маслом. Поставить в горячую духовку на 30 минут. Подавать с вареньем или фруктовым сиропом.

Рис по болгарски

Компоненты

Рис – 1,5 стакана Лук репчатый – 3 шт. Помидоры – 4 шт. Перец сладкий – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Вода – 3 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Лук почистить, мелко нашинковать, сложить в сотейник и обжарить в растительном масле, добавить нашинкованный перец и мелко нарезанные помидоры, перемешать и обжарить. Затем добавить промытый рис, влить 3 стакана воды, посолить, прикрыть крышкой и поставить в горячую духовку, варить до готовности, примерно 20–30 минут.

Каша пшенная с морковью и яблоками

Компоненты

Пшено – 300 г Вода – 0,4 л Молоко – 0,4 л Морковь – 1 шт. Яблоки – 2 шт. Мед – 3 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Морковь почистить и натереть на средней терке. Яблоки почистить и, удалив сердцевину, нарезать мелкими кусочками.

В смазанный маслом керамический горшок выложить промытое пшено, залить горячей подсоленной водой, поставить в теплую духовку, довести до кипения и варить 1015 минут. Затем проваренное пшено залить горячим молоком, положить морковь, яблоки, масло и мед, тщательно перемешать, поставить в духовку и варить кашу до полной готовности.

Каша пшенная с тыквой

Компоненты

Тыква – 500 г Пшено – 1 стакан Молоко – 2 стакана Вода – 1 стакан Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Промытое пшено выложить в смазанный маслом керамический горшок, залить кипятком и посолить. Горшок с пшеном поставить в горячую духовку на 10–15 минут. Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром, слегка посолить, добавить немного масла и тушить в небольшом количестве воды.

В горшок с проваренным пшеном положить тушеную тыкву и оставшееся масло, залить кипящим молоком, осторожно перемешать и поставить в духовку. Варить кашу при очень слабом кипении до полной готовности.

Каша пшенная с овощами

Компоненты

Крупа пшенная – 150 г Масло сливочное – 2 столовые ложки Морковь – 2 шт. Лук репчатый – 2 шт. Корень петрушки и сельдерея – по 1 шт. Перец болгарский – 2 шт. Помидоры – 2 шт. Масло растительное – 5 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

В смазанный маслом керамический горшок выложить промытое пшено, залить горячей водой, посолить, добавить сливочное масло и поставить под крышкой в горячую духовку. Варить кашу до полной готовности.

Морковь, лук и корешки нашинковать и пассеровать в растительном масле.

Болгарский перец очистить от семян и нашинковать. Помидоры очистить от кожицы, опустив их на несколько минут в кипяток, и нарезать тонкими дольками.

В горшок к готовой каше добавить пассерованные овощи и перец, посолить и тщательно перемешать. Горшок с кашей и овощами накрыть и поставить в духовку на 10–15 минут. В конце тушения добавить нарезанные дольками помидоры.

Каша пшенная с грибами

Компоненты

Пшено – 400 г Грибы белые свежие – 500 г Лук репчатый – 3 шт. Сало свиное – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Белые грибы промыть, ошпарить кипятком, мелко нашинковать и обжарить в растопленном сале, добавив нашинкованный лук.

Пшено промыть и отварить до полуготовности, отвар слить, а проваренное пшено смешать с обжаренными грибами и луком, посолить, перемешать. Затем переложить в смазанный салом керамический горшок, накрыть, поставить в духовку и довести кашу до полной готовности.

Пшенная запеканка

Компоненты

Пшено – 1 стакан Вода – 1 стакан Молоко – 2 стакана Масло сливочное – 5 столовых ложек Тыква – 200 г Яйца – 3 шт. Сухари молотые – 3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Отдельно отварить тыкву до готовности, вынуть из отвара и остудить.

Пшено всыпать в кипящую воду и проварить некоторое время, затем влить кипящее молоко и варить кашу до готовности. Готовая каша должна быть крутой. Затем кашу слегка охладить, смешать с сырыми яйцами и тремя столовыми ложками масла, посолить и добавить по вкусу сахар, все тщательно перемешать. Чугунную сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, на сковороду выложить половину каши, разровнять, на кашу положить кусочки отваренной тыквы, посыпать сахаром, сверху положить оставшуюся кашу, разровнять, посыпать сухарями и положить кусочки оставшегося масла. Поставить в горячую духовку и запечь до готовности.

Каша перловая с овощами

Компоненты

Перловая крупа – 1 стакан Вода – 4 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 2 шт. Помидор – 1 шт. Кабачок – 100 г Масло растительное – 4 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Перловую крупу замочить на ночь в теплой воде, утром переложить вместе с водой в смазанный маслом керамический горшок, добавить соль и сливочное масло. Горшок с крупой накрыть крышкой, поставить в духовку, довести до кипения и варить кашу до полной готовности.

Кабачок очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Помидор опустить в кипяток на 1–2 минуты, затем охладить, очистить от кожицы и нарезать тонкими дольками. Морковь и лук нашинковать и пассеровать в растительном масле, добавив кабачок и помидор.

Затем пассерованные овощи переложить в горшок с готовой кашей, посолить, перемешать и, плотно закрыв крышкой, поставить в духовку для упревания на 20–30 минут.

Каша перловая с горохом

Компоненты

Перловая крупа – 1 стакан Горох – 1 стакан Лук репчатый – 2 шт. Морковь – 1 шт. Масло растительное – 100 г Вода – 1 л Соль – по вкусу

Способ приготовления

Горох замочить в холодной воде на ночь, утром воду слить, залить свежую и в ней отварить до готовности.

Перловую крупу промыть, затем обжарить на сухой сковороде, добавить 1 столовую ложку растительного масла и хорошо перемешать. Подготовленную крупу переложить в керамический горшок, залить крутым кипятком и выдержать в теплом месте несколько часов до набухания крупы. Затем горшок поставить в духовку и отварить набухшую крупу при слабом кипении до полуготовности.

Лук и морковь нашинковать и пассеровать в растительном масле.

В горшок с отваренной крупой положить горох, пассерованные овощи и оставшееся масло, посолить и тщательно перемешать. Горшок накрыть крышкой, поставить в духовку и варить кашу до полной готовности.

Манная запеканка

Компоненты

Крупа манная – 0,75 стакана Молоко – 3 стакана Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Фрукты консервированные – 1 стакан Сухари молотые – 3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Манную крупу всыпать тонкой струйкой при постоянном перемешивании в кипящее молоко и варить кашу до готовности. Готовую кашу немного остудить, смешать с сырыми яйцами и двумя столовыми ложками масла, посолить и добавить по вкусу сахар.

Чугунную сковороду смазать маслом, посыпать сухарями, в сковороду выложить половину приготовленной каши, выровнять верхний слой и на него положить измельченные консервированные фрукты. Затем выложить оставшуюся кашу, разровнять, посыпать сухарями и полить оставшимся растопленным маслом. Сковороду поставить в горячую духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Тефтели манные, запеченные

Компоненты

Манная крупа – 0,5 стакана Молоко – 3 стакана Яйцо – 1 шт. Сметана – 1 стакан Сахар – 1 чайная ложка Масло сливочное – 2 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Вскипятить молоко, добавить соль и сахар, перемешать и тонкой струйкой, непрерывно помешивая, всыпать манную крупу, немного проварить, снять с огня и слегка охладить. Затем в кашу положить яичный желток, тщательно перемешать и выложить эту смесь на смоченную водой доску. Кашу разровнять ножом в слой примерно 1,5–2 см, полностью остудить и нарезать ромбиками. Ромбики уложить в смазанную маслом форму, полить подсоленной сметаной, посыпать тертым сыром, сверху положить кусочки сливочного масла и поставить в негорячую духовку на 15–20 минут. Запечь до образования румяной корочки.

Каша пшенично гречневая

Компоненты

Крупа пшеничная – 200 г Крупа гречневая – 200 г Вода – 1 л Масло растительное – 3 столовые ложки Лук репчатый – 1 шт. Морковь – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Пшеничную и гречневую крупу промыть, затем смешать и прожарить на сковороде, в горячую крупу добавить 1 столовую ложку растительного масла, перемешать и пересыпать в керамический горшок. Крупу залить горячей водой, посолить и положить сливочное масло. Горшок с крупой накрыть, поставить в духовку и варить кашу при слабом кипении до полной готовности.

Лук и морковь нашинковать и пассеровать в растительном масле.

Затем в готовую кашу добавить пассерованные овощи и перемешать. Горшок с кашей плотно закрыть и поставить в горячую духовку для упревания на 10–15 минут.

Каша кукурузная с сухофруктами

Компоненты

Крупа кукурузная – 1 стакан Вода – 2 стакана Чернослив – 100 г Курага – 200 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и сахар – по вкусу

Способ приготовления

Кукурузную крупу промыть, затем прокалить на сковороде, пересыпать в смазанный маслом керамический горшок, залить подсоленной водой и положить масло. Горшок с крупой накрыть, поставить в духовку и варить кашу до полной готовности. в процессе приготовления кашу несколько раз перемешать.

Курагу и чернослив отварить в небольшом количестве воды, затем нарезать небольшими кусочками, предварительно у чернослива вынуть косточки. Измельченные сухофрукты переложить в горшок с кашей, добавить немного сахара и тщательно перемешать. Горшок плотно закрыть, поставить в горячую духовку на 10–15 минут для дальнейшего упревания каши.

Раздел 11
Мучные и молочные запеканки

Макаронник с сыром

Компоненты

Макароны – 300 г Сыр тертый – 4 столовые ложки Яйца – 2 шт. Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 2 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде, добавив столовую ложку растительного масла, и откинуть на дуршлаг. Растереть сыр с яйцами и сметаной, добавить столовую ложку масла и соль, тщательно перемешать.

В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложить макароны, залить приготовленной сырной смесью и поставить в духовку на 15–20 минут. Запечь до готовности.

Макароны, запеченные с яйцами в томатном соусе

Компоненты

Макароны – 400 г Яйца, сваренные вкрутую – 3 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Для соуса

Помидоры – 500 г Сахар – 1 чайная ложка Масло сливочное – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде, добавив столовую ложку растительного масла и откинуть на дуршлаг.

Приготовить соус: помидоры очистить от кожицы, разрезать пополам, посыпать солью и отварить в собственном соку, затем добавить сахар и сливочное масло и еще немного прогреть.

В смазанную маслом форму уложить немного макарон, на них положить слой нарезанных кружочками яиц, полить соусом. Затем положить опять слой макарон и т. д. пока не заполнится форма. Последний слой полить остатками соуса, посыпать тертым сыром, положить кусочки оставшегося масла и поставить в духовку. Запечь блюдо до готовности.

Макароны, запеченные с белыми грибами

Компоненты

Макароны – 300 г Грибы белые сушеные – 150 г Лук репчатый – 1 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Паста томатная – 1 столовая ложка Сыр тертый – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде, добавив столовую ложку растительного масла и откинуть на дуршлаг. Предварительно замоченные белые грибы нашинковать и обжарить в сливочном масле, добавив мелко нашинкованный лук, затем добавить томатную пасту, соль и влить немного воды. Тушить под крышкой.

Макароны перемешать с ложкой сливочного масла и двумя ложками сыра, затем половину макарон сложить в смазанную маслом форму, сверху положить тушеные грибы с луком и прикрыть оставшимися макаронами. Блюдо посыпать тертым сыром, полить оставшимся сливочным маслом и поставить в духовку, запечь до образования румяной корочки.

Макароны, запеченные с творогом и орехами

Компоненты

Макароны – 150 г Творог – 400 г Яйца – 4 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Сахар – 4 столовые ложки Изюм – 0,5 стакана Орехи грецкие очищенные – 1 стакан Цедра лимона измельченная – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны отварить до готовности в подсоленной воде, добавив столовую ложку растительного масла и откинуть на дуршлаг.

Протертый творог смешать с яичными желтками, сахаром и лимонной цедрой, полить растопленным маслом и тщательно перемешать. Приготовленную массу смешать с макаронами, добавить изюм и измельченные орехи, перемешать и влить взбитые яичные белки, тщательно перемешать. В смазанную маслом форму выложить приготовленную массу, поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Макароны, запеченные с мясом в тесте

Компоненты

Макароны – 250 г Масло сливочное – 3 столовые ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Яйца – 2 шт. Сметана – 0,25 стакана Мясо – 250 г Лук репчатый – 1 шт. Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Для теста

Мука – 150 г Яйцо – 1 шт. Сало топленое – 50 г Вода – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Макароны отварить в подсоленной воде, добавив столовую ложку растительного масла, и откинуть на дуршлаг.

Мясо пропустить через мясорубку и поджарить в масле с мелко нарезанным луком, добавить немного воды, соль и перец, перемешать и прогревать, пока мясо не подрумянится.

Приготовить тесто: муку высыпать на стол горкой, сделать углубление, влить в него яичный желток и воду, положить сало и соль. Вымесить тесто, раскатать тонким слоем, уложить в смазанную маслом форму, покрыв дно и края формы. Оставить кружочек теста, для того чтобы прикрыть блюдо сверху.

В форму с тестом выложить половину макарон, сверху положить мясной фарш и покрыть его оставшимися макаронами. Блюдо накрыть кружочком теста, смазать сметаной и поставить в горячую духовку, запечь до готовности.

Фаршированные булочки

Компоненты

Булочки круглые – 6 шт. Молоко – 2 стакана Яйцо – 1 шт. Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Рубленая зелень укропа – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

У булочек срезать верхушки, вынуть мякиш и замочить его в молоке, добавить сырое яйцо, рубленую зелень, перец и сыр, тщательно перемешать. В молоко окунуть булочки и их срезанные верхушки, затем булочки начинить приготовленной смесью, уложить в смазанную маслом форму, сверху полить растопленным маслом и поставить в духовку.

Как только булочки подрумянятся, в форму влить остаток молока, смешанный со стаканом сметаны, довести до кипения и подавать блюдо горячим.

Запеканка из белого хлеба с брынзой

Компоненты

Белый хлеб – 12 ломтиков Молоко – 2 стакана Яйца – 2 шт. Брынза тертая – 4 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Сыр тертый – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Ломтики белого хлеба намочить в молоке. В глубокую смазанную маслом форму уложить ряд ломтиков хлеба и посыпать тертой брынзой, затем снова ряд хлеба и посыпать брынзой и т. д. Взбить яйца и смешать их со стаканом молока, добавить масло и соль. Приготовленной смесью залить хлеб с брынзой и сверху посыпать тертым сыром. Блюдо поставить в нежаркую духовку на 40–45 минут, запечь до образования румяной корочки.

Форму нельзя переполнять, т. к. в духовке это блюдо значительно увеличивается в объеме.

Творожная запеканка

Компоненты

Творог – 400 г Яйца – 4 шт. Мука кукурузная – 4 столовые ложки Мука пшеничная – 2 столовые ложки Сметана – 3 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Творог растереть с яйцами до густоты сметаны, всыпать кукурузную муку, затем пшеничную, добавить сметану, масло и соль. Все тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом форму, поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

Подавать запеканку горячей, разрезав на куски и полив сметаной.

Картофельно-творожная запеканка

Компоненты

Творог – 500 г Картофель средний – 4 шт. Яйцо – 1 шт. Молоко – 1 стакан Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Картофель почистить и отварить в подсоленной воде до готовности. воду слить, а картофель нарезать соломкой.

Творог протереть, добавить яйцо, соль и молоко, тщательно перемешать. Приготовленную творожную массу смешать с картофелем и выложить в смазанную маслом форму. Выровнять поверхность, положить кусочки масла, поставить в духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Морковно-творожная запеканка

Компоненты

Творог – 500 г Морковь – 7 шт. Крупа манная – 0,5 стакана Яйца – 5 шт. Молоко – 0,75 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Сметана – 2 столовые ложки Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Манную крупу предварительно замочить в теплом молоке.

Сырую морковь натереть на терке и смешать с протертым творогом, добавить размоченную манную крупу, два яичных желтка, сахар и соль. Все тщательно перемешать и осторожно влить взбитые яичные белки, перемешать. В смазанную маслом форму положить приготовленную смесь, выровнять поверхность. Оставшиеся яйца смешать со сметаной и этой смесью полить творожную поверхность, сверху положить кусочки сливочного масла, поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Хлебно-творожная запеканка

Компоненты

Творог – 500 г Манная крупа – 2 столовые ложки Яйца – 4 шт. Молоко – 0,75 стакана

Сахар – 3 столовые ложки Яблоко – 1 шт. Изюм – 0,5 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Хлеб белый – 150 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Яичные белки взбить с сахаром, смешать с протертым творогом, добавить манную крупу, изюм и мелко нарезанное яблоко, тщательно перемешать. Хлеб разрезать на два ломтика и слегка смочить в молоке. Затем один ломтик хлеба положить в смазанную маслом форму, на него – творожную массу, а сверху закрыть вторым ломтиком хлеба, полить растопленным маслом. Блюдо поставить в духовку и запечь до румяной корочки.

Творожно-рисовая лепешка

Компоненты

Творог – 500 г Рис – 0,75 стакана Орехи грецкие очищенные – 1,5 стакана Сливки – 0,75 стакана Яйца – 3 шт. Сухари молотые – 5 столовых ложек Лимон – 0,5 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на дуршлаг.

Смешать протертый творог с измельченными орехами, молотыми сухарями и сливками, добавить отваренный рис, сок половины лимона, яйца, соль и перец. Тщательно перемешать. В смазанную маслом форму выложить приготовленную смесь, выровнять в виде лепешки, поставить в горячую духовку и запечь. Хорошо подавать с томатным соусом.

Рулет творожный

Компоненты

Творог – 500 г Яйца – 7 шт. Молоко – 0,5 стакана Изюм – 0,5 стакана Мука пшеничная – 0,75 стакана Сахар – 2 столовые ложки Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Муку смешать с молоком, добавить яичные желтки и соль, перемешать, затем добавить взбитые яичные белки и тщательно перемешать. Приготовленную смесь вылить в смазанную маслом форму, поставить в горячую духовку и запечь.

Протертый творог смешать с сахаром и изюмом и затем выложить на испеченный корж.

Корж с фаршем свернуть в виде рулета, положить на смазанную маслом сковороду и прогреть в духовке.

Творожно-рисовый пудинг

Компоненты

Творог – 500 г Рис – 0,5 стакана Яйцо – 1 шт. Сметана – 3 столовые ложки Сахар – 2 столовые ложки Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Рис отварить в подсоленной воде до полуготовности и откинуть на дуршлаг.

Протертый творог смешать с рисом, яйцами и сахаром, тщательно перемешать.

На смазанную маслом сковороду выложить приготовленную массу, выровнять, смазать сметаной, поставить в духовку и запечь блюдо до образования румяной корочки.

Творожно-овсяный пудинг

Компоненты

Творог – 500 г Изюм – 0, 5 стакана Крупа овсяная – 2,25 стакана Молоко – 5 стаканов Яйца – 5 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Сахар – 0,75 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

Овсяную крупу промыть и осторожно всыпать в кипящее молоко, посолить и варить кашу до готовности. Затем сваренную кашу остудить, смешать с протертым творогом, яичными желтками, изюмом и сахаром, тщательно перемешать. Яичные белки взбить и смешать с приготовленной смесью. В смазанную маслом форму выложить приготовленную смесь, сверху положить кусочки сливочного масла, поставить в духовку и запечь блюдо до готовности.

Творожно-гречневое суфле

Компоненты

Творог – 500 г Гречневый продел – 1 стакан Масло сливочное – 100 г Молоко – 4 стакана Яйца – 3 шт. Сахар – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Способ приготовления

В кипящее молоко всыпать гречневую крупу, посолить, положить масло и варить на медленном огне до готовности. Готовую кашу остудить, смешать с творогом, затем смесь перемешать блендером, добавить яичные желтки, сахар и соль, перемешать. Яичные белки взбить и осторожно ввести в приготовленную смесь.

В смазанную маслом форму выложить творожно – гречневую массу, поверхность выровнять, сверху положить кусочки масла, поставить в горячую духовку и запечь блюдо до готовности.

Раздел 12
Изделия из теста

Основным компонентом теста является мука. Чаще всего в кулинарии используется пшеничная мука, которая делится на несколько сортов, в зависимости от степени очистки.

Чем чище мука, тем она светлее и тем выше ее сорт. Перед приготовлением теста муку необходимо просеивать, лучше всего это делать не один, а 2–3 раза. Во-первых – в результате просеивания из муки удаляются посторонние примеси, комочки и вредители. Во-вторых – в процессе просеивания мука обогащается кислородом, который затем будет необходим для жизнедеятельности дрожжей.

По способу приготовления различают тесто дрожжевое и пресное.

Дрожжевое тесто. Такое тесто готовится соответственно с применением свежих пекарских дрожжей. Можно применять и сухие дрожжи, но их количество должно быть в два раза меньше по сравнению со свежими дрожжами. Дрожжевое тесто прекрасно подходит для пирогов и пирожков, кулебяк, ватрушек и огромного количества других изделий. Его можно приготовить двумя способами: опарным и безопарным.

При приготовлении дрожжевого теста все его компоненты и посуда, в которой тесто будет готовиться, а также помещение, должны иметь оптимальную температуру 30–37 градусов. Тогда тесто хорошо подойдет и изделия будут более пышными и легкими. Нужно помнить, что при температуре свыше 50 градусов погибнут живые организмы – дрожжи, и тесто не подойдет.

Опарное тесто готовится в два приема: сначала нужно приготовить жидкое тесто – опару. Для этого дрожжи смешать с сахаром, влить теплую жидкость и перемешать, затем всыпать половину просеянной муки, тщательно перемешать до получения однородной массы. Приготовленную опару поставить примерно на 1 час в теплое место для брожения, при этом объем опары увеличится в 2–3 раза. Как только тесто начнет опадать – значит, опара готова. Затем готовится тесто: в готовую опару добавить оставшуюся часть теплой жидкости, сахар, яйца и соль и замесить тесто, постепенно добавляя остальную муку, а также масло или жир, размягченные до сметанообразного состояния. Тесто тщательно вымешивается до однородного состояния. Хорошо вымешенное тесто должно быть гладким и блестящим, не прилипать к рукам и посуде. После вымешивания тесто нужно

опять поставить для брожения в теплое место с температурой 30–37 градусов. Время подъема теста может быть разным, в зависимости от его состава. Тесто с большим количеством сдобы, т. е. таких компонентов как сахар, масло, жир, молоко и яйца поднимается за 2–3 часа, с небольшим количеством сдобы – за 1–2 часа. Время подъема может зависеть и от количества и качества дрожжей. Дрожжи должны быть свежими. Кроме того, необходимо учитывать, что большое количество сахара и жира полностью блокирует жизнедеятельность дрожжей. Поднявшееся тесто необходимо 2–3 раза обмять, при этом процессе из теста удаляются излишки углекислого газа, вырабатываемого дрожжами и оно насыщается кислородом.

Нельзя допускать перестаивания опарного теста, в таком случае оно может закиснуть, а изделия приобретут неприятный вкус и запах и при выпечке будут опадать.

Для приготовления дрожжевого теста на 1 кг муки расходуется от 20 до 50 граммов дрожжей. Количество дрожжей зависит от количества сдобы в тесте. Чем больше будет сдобы, тем тяжелее поднять такое тесто и соответственно, тем больше будет расходоваться дрожжей.

Безопарным способом готовят тесто с небольшим содержанием сдобы, при этом тесто замешивается сразу, минуя стадию приготовления опары. Дрожжи смешиваются с сахаром, смесь разводится теплой жидкостью, добавляются яйца и соль и вводится весь объем просеянной муки. Замешивается тесто. Жиры и масла вводятся в последнюю очередь. Тесто вымешивается до полной однородности, до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам и посуде. Вымешанное тесто ставится на 3 часа в теплое место для брожения. В процессе брожения его также необходимо обминать несколько раз.

Следующий процесс называется разделкой, во время разделки тесто уплотняется. Готовое тесто выложить на сухую, посыпанную мукой доску, и раскатать скалкой, затем края теста соединить и еще раз раскатать, так проделать несколько раз. При такой разделке качество изделий улучшается. Если будут выпекаться мелкие изделия, то тесто скатывается в жгут, который разрезается на кусочки. Кусочки раскатываются в шарики кругообразными движениями ладоней. Раскатанное тесто нужно слегка посыпать мукой и оставить на столе на 5-10 минут – это называется расстойкой. Особенно необходима расстойка для мелких и сдобных изделий. Во время расстойки тесто увеличивается в объеме, делается пышным и воздушным за счет образования в нем углекислого газа. Чтобы определить готовность расстойки, надо слегка надавить пальцем на изделие. Если углубление

быстро исчезает, значит, расстойка недостаточна, если углубление исчезает медленно – значит, расстойка завершена.

При недостаточной расстойке изделия получаются тяжелыми, плохо пропекаются и растрескиваются, а при излишней расстойке изделия как бы расплываются.

Затем, для улучшения внешнего вида, готовые изделия смазать яйцом или маслом. Продолжительность выпекания изделий зависит от их размера и количества сдобы в них.

Изделия весом 50-100 г выпекаются в течение 10–15 минут при температуре 230–260 градусов. Изделия весом 5001000 г выпекаются в течение 25–50 минут и при более низкой температуре, порядка 200–230 градусов. Готовность изделия можно определить по цвету корочки, а более точно – взять деревянную палочку, воткнуть в изделие и сразу вынуть. Если палочка окажется сухой и тесто к ней не прилипнет, значит, выпечка готова.

Дрожжевое слоеное тесто готовится как опарным, так и безопарным способом. В дальнейшем готовое тесто прослаивается маслом, такое тесто приобретает слоистую структуру. Используется это тесто для выпечки мелких изделий: булочек, пирожков, рожков и др. как с начинкой, так и без начинки. Технология приготовления дрожжевого слоеного теста несложна. Подошедшее тесто немного охлаждают и раскатывают в тонкий пласт, затем, не разрезая, делят на три части. Масло размягчают до сметанообразного состояния, делят пополам и смазывают одной половиной среднюю часть пласта, затем накрывают смазанную часть соседним пластом, который, в свою очередь, тоже смазывают второй половиной масла и накрывают третьей частью теста. Такая заготовка из теста и масла называется закаткой. Закатку раскатывают в пласт, толщиной 1–1,5 см, складывают вчетверо и снова раскатывают и складывают втрое и так повторяют несколько раз. Чем больше масла в тесте, тем больше слоев должно в нем быть. Если в тесте масла не более 100 г, то последняя раскатка должна состоять из двух слоев. Раскатанное таким образом тесто перед разделкой ставят в холодильник на 20–30 минут. В готовых изделиях должны быть заметны слои. Для большего выделения слоев намазанные маслом пласты нужно посыпать сахаром, изъяв его из общего количества сахара в рецепте. Формы и противни для выпечки нужно слегка смазывать маслом, в противном случае изделия снизу будут сильно подгорать. Изделия из дрожжевого слоеного теста вкусы и имеют преимущество – содержат меньше жиров и лучше усваиваются организмом.

Дрожжевое постное тесто готовится также опарным и

безопарным способом. В этом тесте сливочное масло и жиры заменяются растительным маслом. Изделия из такого теста получаются менее калорийными, легкими и без труда усваиваются организмом.

Пресное тесто. Готовится такое тесто без дрожжей, как правило, на молоке, сметане, кефире, можно готовить и на воде. При этом добавляется незначительное количество масла, сахара и яиц. Сметану можно заменить таким же количеством сливочного масла. Вымешенное тесто нужно скатать в шар, накрыть салфеткой и поставить в холодильник на 4045 минут, а затем его разделать. Такое тесто также широко используется для приготовления пирогов, пирожков и др. изделий.

Слоеное пресное тесто готовится из одинакового количества муки и сливочного масла. Мука должна быть высокого качества, сухая и хорошо просеянная. Сливочное масло тоже должно быть свежим. Процесс приготовления такого теста наиболее трудоемок. Замешивается оно холодным способом: мука смешивается с подсоленной водой и ложкой растительного масла и быстро замешивается тесто, затем оно ставится в холодильник на 30–40 минут. Охлажденное тесто раскатывается на посыпанном мукой столе в тонкий пласт, на середину пласта кладется масло, углы пласта теста заворачиваются конвертом и тесто помещается в холодильник на 10–15 минут. Охлажденное тесто с маслом опять раскатывают тонким прямоугольником, при этом нужно следить за тем, чтобы масло не выходило из теста. Раскатанное тесто складывают в несколько слоев и выдерживают в холодильнике 1015 минут. Эта процедура повторяется 3–4 раза. Для равномерного распределения масла в тесте компоненты должны быть одинаковой температуры, поэтому после каждого раскатывания пласт теста с маслом помещается в холодильник.

Существует способ наиболее быстрого приготовления такого теста, но при этом изделия получаются менее рассыпчатыми и нежными. Для этого охлажденное сливочное масло мелко рубят ножом, смешивают с мукой, добавляют холодную воду и быстро вымешивают тесто, затем ставят его в холодильник и выдерживают на холоде от 30 минут до нескольких часов, после такой выдержки тесто разделывают. Перед выпечкой изделия опять помещаются в холодильник на 10 минут, затем их выкладывают на смоченный холодной водой противень, накалывают ножом в нескольких местах, верх смазывают яйцом и ставят в духовку, выпекают до светло-золотистого цвета. Оптимальная температура для выпечки изделий из пресного слоеного теста составляет 210–230 градусов. Поскольку такое тесто содержит большое количество жиров, изделия из него

получаются высококалорийными и жирными.

Песочное тесто. Очень калорийное песочное тесто богато жиром, сахаром и яйцами. Имеет рассыпчатую консистенцию, поэтому называется песочным. Дополнительно в песочное тесто добавляют такие компоненты как молоко, сметану, цедру цитрусовых, орехи, сыр, творог и др. Сливочное масло растирается добела с сахаром, добавляются яичные желтки, отдельно взбитые яичные белки и мука, тесто тщательно вымешивается до однородного состояния. Выпекаются изделия из такого теста при температуре 190–200 градусов до золотистого цвета.

Бисквитное тесто. Основными его компонентами являются мука пшеничная, яйца, сахар и крахмал. При этом яиц в тесто вводится также много, а крахмал вводится для придания тесту пористости, тогда готовые изделия будут меньше крошиться. Дополнительными компонентами могут быть сок или цедра лимона, порошок какао, сливочное масло, орехи, ваниль и др. Мягкое и пышное бисквитное тесто может быть самостоятельной выпечкой или применяться как основа для различных кондитерских изделий. Технология приготовления такова: яичные желтки тщательно отделяются от белков. Белки охлаждаются и взбиваются в густую пену, а желтки растираются добела с сахаром.

В растертые желтки вводится просеянная мука и перемешивается, после этого добавляются охлажденные взбитые белки и замешивается тесто, которое затем выкладывается в форму для выпечки, предварительно застеленную промасленной бумагой и слегка присыпанную мукой или молотыми сухарями. Формы заполняются тестом на 3/4 объема, поскольку при выпечке бисквит сильно увеличивается в объеме. Выпекается бисквит при температуре 190–210 градусов, примерно около 1 часа.

Кроме этого существует множество других видов теста, которые обеспечивают величайший ассортимент кулинарной продукции на любой и самый изысканный вкус.

Пирожки с капустой

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 4 стакана Молоко – 1,5 стакана Дрожжи – 20 г Сахар – 2 столовые ложки Масло сливочное – 4 столовые ложки Яйца – 4 шт. Соль – 0,5 чайной ложки

Для начинки

Капуста белокочанная – 0,5 небольшого кочана Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Яйца, сваренные вкрутую – 3 шт. Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить начинку: капусту нашинковать соломкой, обдать кипятком и откинуть на сито. Затем положить на сковороду с разогретым растительным маслом и обжарить в течение 15 минут, добавив мелко нашинкованный лук. Сваренные яйца нарубить и смешать с капустой, посолить и тщательно перемешать.

Дрожжи развести в небольшом количестве теплого молока, добавить немного сахара и поставить в теплое место. В кастрюлю налить подогретое молоко, добавить оставшийся сахар, соль, влить разведенные и процеженные дрожжи и яйца, тщательно перемешать. Затем всыпать просеянную муку и замесить тесто. Перед окончанием процесса замешивания в тесто постепенно вмешать размягченное до густоты сметаны сливочное масло. Вымешенное тесто выложить на чистый и посыпанный мукой стол, раскатать в ровный пласт и нарезать его на кусочки. Каждый кусочек подкатать и придать ему форму шарика. Подготовленные шарики уложить на посыпанную мукой доску швом вниз и выдержать около 8 минут. Затем шарики раскатать скалкой на круглые лепешки. На каждую лепешку положить по столовой ложке начинки, лепешки свернуть, а края защипать. Подготовленные пирожки уложить на смазанный маслом противень, при этом расстояние между пирожками должно быть не менее трех см, и поставить на расстойку на 30 минут в теплое место. Затем пирожки смазать взбитым яйцом, поставить в духовку и выпекать при температуре 230–260 градусов.

Пирожки с грибами

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 3 стакана Молоко – 1 стакан Дрожжи – 15 г Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 2 столовые ложки Соль – 0,5 чайной ложки

Для начинки

Грибы свежие – 600 г Лук репчатый – 1 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Сметана – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить начинку: грибы отварить в подсоленной воде до готовности, нашинковать и прожарить в растительном масле вместе с нашинкованным луком, добавить соль и перец, влить сметану, тщательно перемешать и еще немного прогреть.

Дрожжи предварительно развести в небольшом количестве теплого молока и поставить в теплое место. В кастрюлю налить оставшееся теплое молоко, добавить соль и сахар, влить процеженные разведенные дрожжи, добавить яйца и всыпать просеянную муку. Замесить тесто. Затем, в процессе вымешивания, в тесто вмешать размягченное сливочное масло.

Вымешенное тесто выложить на чистый и посыпанный мукой стол и раскатать в длинный пласт, который затем разрезать на небольшие кусочки. Каждый кусочек подкатать и придать ему форму шарика. Шарики положить на стол швом вниз и выдержать 8 минут.

Затем шарики раскатать в круглые лепешки. На каждую лепешку положить по столовой ложке фарша, лепешку свернуть, а края защипать. Подготовленные пирожки сложить на смазанный маслом противень так, чтобы расстояние между пирожками было не менее трех см. Противень с пирожками поставить на расстойку в теплое место, примерно минут на 30. Затем пирожки смазать взбитым яйцом, поставить в горячую духовку и выпекать при температуре 230–260 градусов.

Пирожки с брынзой (творогом)

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 500 г Дрожжи – 1 чайная ложка Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 1 столовая ложка Масло растительное – 1 столовая ложка Сахар и соль – по вкусу

Для начинки

Брынза – 150 г Масло сливочное – 1 чайная ложка Яйцо – 1 шт.

Мука – 1 столовая ложка Молоко – 2 столовые ложки Сахар – 1 чайная ложка Соль – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить опару: развести дрожжи в небольшом количестве теплой воды, добавить горсть просеянной муки, размешать и поставить опару для подъема в теплое место. Остальную просеянную муку высыпать в широкую кастрюлю, в середине сделать углубление, вылить в него взбитые яйца, растопленное сливочное и растительное масло, положить соль, перемешать. Затем добавить подошедшую опару и вымесить тесто до эластичности, до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам и столу. Тесто должно быть средней густоты. Если оно получается очень крутым, то во время вымешивания нужно добавлять теплое молоко или теплую воду. Вымешанное тесто раскатать в пласт и нарезать его небольшими кусочками, каждый кусочек подкатать в шарик. Полученные шарики выложить на посыпанную мукой доску, накрыть полотенцем и оставить на 8-10 минут.

Приготовить быстро начинку: брынзу растереть с маслом и яйцом, добавить молоко, сахар и соль, всыпать муку. Полученную массу тщательно перемешать.

Шарики теста раскатать в квадраты, на середину каждого квадрата положить порцию начинки. Края квадратиков свернуть в виде конверта и защипать. Подготовленные пирожки положить на смазанный маслом противень, при этом расстояние между пирожками должно быть не менее трех см, поставить в теплое место на 30 минут на расстойку, затем каждый пирожок смазать взбитым яйцом. Противень с подготовленными пирожками поместить в не слишком горячую духовку и выпекать до готовности при температуре 230–250 градусов.

Пирожки с мясом

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 1 стакан Сливки – 1 стакан Масло сливочное – 1 столовая ложка Соль – 0,25 чайной ложки

Для начинки

Мясо без костей – 250 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Яйца – 1 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить начинку: мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в топленом масле, затем добавить нашинкованный лук и еще немного прожарить. Мясо с луком охладить и пропустить через мясорубку, фарш посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Просеянную муку осторожно смешать со сливками, добавить соль и замесить тесто. Вымешанное тесто раскатать в длинный пласт, смазать его сверху растопленным маслом и сложить втрое. Затем тесто накрыть полотенцем и поставить его в холодильник на 15–20 минут.

Охлажденное тесто раскатать пластом чуть тоньше, чем для лепешки и разрезать его на прямоугольники, примерно размером 6 на 12 см. На половинки каждого прямоугольника положить порции начинки, приподнять вторую половину прямоугольника и накрыть им начинку, края защипать. Полученные квадратные пирожки смазать взбитым яйцом, уложить на смазанный маслом противень, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Пирожки слоеные с мясом

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 500 г Вода – 1 стакан Масло сливочное – 500 г Масло растительное – 1 чайная ложка Соль – 1 чайная ложка

Для начинки

Мясо без костей – 250 г Лук репчатый – 1 шт. Масло топленое – 1 столовая ложка Яйцо – 1 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Муку просеять холмиком на чистый стол, сделать в ней углубление. В углубление влить воду с растворенной в ней солью, добавить растительное масло и постепенно замесить тесто, при этом оно не должно быть очень крутым. Вымешивать тесто нужно до однородного состояния и быстро. Вымешанное тесто поместить в холодильник на 30–40 минут, предварительно надрезав его в нескольких местах.

Приготовить начинку: мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить его в топленом масле, добавить нашинкованный лук и прожарить вместе с мясом. Затем мясо с луком немного охладить и пропустить через мясорубку, добавить взбитое яйцо, соль и перец, тщательно перемешать.

Охлажденное тесто выложить на посыпанный мукой стол и раскатать его в тонкий пласт. На середину пласта положить сливочное масло, края теста сложить конвертиком и поместить в холодильник на 10–15 минут. Охлажденное тесто опять раскатать в тонкий пласт, при этом следить за тем, чтобы масло не выходило из теста. Раскатанный пласт сложить втрое и положить в холодильник. Эту процедуру повторить 34 раза. Перед каждым раскатыванием тесто нужно помещать в холодильник.

Затем из пласта раскатанного теста тонким стаканом вырезать кружочки. На каждый кружочек выложить порции начинки, сверху начинку накрыть вторым кружочком и края защипать. На смазанный маслом противень выложить подготовленные пирожки, смазать их взбитым яйцом, противень с пирожками поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Пирожки с яблоками

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2 стакана Простокваша – 1 стакан Масло сливочное – 250 г Соль – 0,3 чайной ложки

Для начинки

Яблоки кисло – сладкие – 1 кг Сахар – 1 стакан

Способ приготовления

Муку просеять, высыпать на доску горкой и сделать в ней углубление. В углубление влить простоквашу, всыпать соль и положить размягченное масло. Осторожно вымесить тесто, выкатать его в шар, накрыть салфеткой и поставить в холодильник минут на 40–45.

Приготовить начинку: яблоки разрезать на 4 части, очистить от сердцевины, нарезать кусочками, добавить сахар и перемешать.

Тесто вынуть из холодильника, раскатать пластом, затем вырезать из него тонким стаканом лепешки. На каждую лепешку положить по столовой ложке начинки, лепешки свернуть, а края защипать. Затем подготовленные пирожки уложить на смазанный маслом противень так, чтобы расстояние между пирожками было около двух см. Пирожки смазать взбитым яйцом, поставить в горячую духовку и выпекать примерно 10–15 минут.

Кулебяка с капустой

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 400 г Дрожжи – 10–15 г Молоко – 0,25 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца – 3 шт. Соль – по вкусу

Для начинки

Капуста белокочанная – 1,5 кг Масло топленое – 80 г Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца, сваренные вкрутую – 3 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплом молоке, процедить и долить теплой водой до объема в 150 г.

В приготовленную жидкость всыпать просеянную муку и замесить тесто. В конце замешивания добавить сливочное и растительное масло и два яичных желтка, тщательно вымесить до однородного состояния. Приготовленное тесто поставить в теплое место и дать ему подойти.

Приготовить начинку: капусту нашинковать, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Подготовленную капусту обжарить в топленом масле в течение 10–15 минут, непрерывно помешивая, затем слить сок. В обжаренную капусту добавить рубленые яйца, растительное масло, поперчить, посолить и тщательно перемешать.

Подошедшее тесто раскатать в виде полосы, отрезать от него небольшую полосочку, которая в дальнейшем послужит украшением.

На большую полосу теста уложить начинку, поднять края теста, соединить их над начинкой и защипать. Сверху украсить кулебяку полосками из теста, расположив их поперек на некотором расстоянии друг от друга. Затем кулебяку смазать яичным желтком, выложить на смазанный маслом противень, поставить в горячую духовку и выпекать пирог до готовности.

Кулебяка с мясом

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 400 г Дрожжи – 10–15 г Молоко – 0,25 стакана Масло сливочное – 4 столовые ложки Масло растительное – 2 столовые ложки Яйца – 3 шт. Соль – по вкусу

Для начинки

Мясо отварное без костей – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Масло топленое – 2 столовые ложки Яйца, сваренные вкрутую – 3 шт. Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Тесто замешивается аналогично предыдущему рецепту. Для приготовления начинки нужно отварное мясо пропустить через мясорубку.

Лук почистить и нашинковать, обжарить его в масле, затем к луку добавить мясной фарш и еще раз прожарить в течение 3–5 минут. К обжаренному фаршу добавить рубленые яйца, поперчить, посолить и тщательно перемешать.

Подошедшее тесто раскатать в виде прямоугольника, отрезав от него немного теста для украшения. На середину прямоугольника положить начинку, края прямоугольника приподнять и защипать тесто над начинкой. Оставшийся кусочек теста раскатать тонким жгутом и украсить им пирог сверху. Подготовленную кулебяку смазать взбитым яйцом, положить на смазанный маслом противень, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Расстегаи с мясом

Расстегаи – это пирожки с частично открытой сверху начинкой, т. е. расстегнутые.

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2,5 стакана Дрожжи – 25–30 г Яйца – 3 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Молоко – 1,25 стакана Соль – по вкусу

Для начинки

Мясо без костей – 800 г Лук репчатый – 2 шт. Яйца, сваренные вкрутую – 3 шт. Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплом молоке, процедить. Жидкость осторожно добавить в муку, тщательно перемешать и замесить тесто, поставить в теплое место и дать ему подняться.

Затем в тесто добавить желтки двух яиц и масло, тщательно вымесить и опять дать тесту подняться.

Приготовить начинку: мясо вместе с очищенным луком пропустить через мясорубку и обжарить в масле. Затем обжаренный фарш еще раз пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить рубленые яйца и тщательно перемешать.

Подошедшее тесто раскатать, нарезать небольшими кусочками. Из каждого кусочка теста сформировать шарики, сложить их на посыпанную мукой доску и выдержать 8-10 минут. Затем шарики раскатать в круглые лепешки, положить на них порции начинки, края приподнять и защипнуть, оставив середину незащипанной, открытой. Подготовленные расстегаи положить на смазанный маслом противень, прикрыть полотенцем и выдержать их 10–15 минут. Выдержанные пирожки поставить в горячую духовку и выпекать до готовности при температуре 200–220 градусов. Готовые пирожки смазать маслом.

Расстегаи с рыбой

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2,5 стакана Дрожжи – 25–30 г Молоко – 1,25 стакана Масло сливочное – 3 столовые ложки Соль – по вкусу

Для начинки

Филе рыбы – 400 г Лук репчатый – 2 шт. Масло растительное – 2 столовые ложки Яйцо, сваренное вкрутую – 1 шт. Сухари молотые – 1 столовая ложка Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплом молоке, процедить, влить постепенно в муку, замесить тесто и поставить его в теплое место. В подошедшее тесто добавить масло, вымесить и опять поставить в теплое место и дать тесту подняться.

Приготовить начинку: филе рыбы нарезать кусочками и обжарить в растительном масле. Затем к рыбе добавить нашинкованный лук и еще раз прожарить. Рыбно-луковую массу немного охладить и пропустить через мясорубку. В фарш добавить рубленое яйцо, молотые сухари, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Готовое тесто выложить на посыпанную мукой доску, разрезать на кусочки, из каждого кусочка сформировать шарики и выдержать их 8-10 минут. Затем шарики раскатать в лепешки, на середину каждой положить порции начинки, края приподнять и защипнуть так, чтобы середина оставалась открытой. Пирожки сложить на смазанный маслом противень и выдержать их 10–15 минут. Затем пирожки поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Пирог луковый

Компоненты

Для теста

Мука – 1,25 стакана Яйцо – 1 шт. Вода – 0,25 стакана Масло сливочное – 150 г Сода питьевая – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Для начинки

Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 3 столовые ложки Яйца, сваренные вкрутую – 2 шт. Молоко – 4 столовые ложки Сыр тертый – 7 столовых ложек Соль – по вкусу

Способ приготовления

Муку смешать с содой и щепоткой соли, добавить нарубленное масло, перемешать и осторожно смешать массу с водой и сырым яйцом. Замесить тесто и поставить его в холодильник на 30–40 минут.

Приготовить начинку: лук нашинковать колечками, обжарить в растительном масле, затем смешать его с рублеными яйцами и пятью столовыми ложками тертого сыра.

Охлажденное тесто вынуть из холодильника и выложить его в смазанную маслом форму, выровнять поверхность. На тесто положить начинку, разровнять ее, сверху посыпать оставшимся тертым сыром. Форму с пирогом поставить в духовку и выпекать изделие, примерно минут 40.

Пирог с рыбой и картофелем

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 4 стакана Дрожжи – 25–30 г Масло растительное – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Сахар – 2 столовые ложки Соль – 0,5 чайной ложки

Для начинки

Филе рыбное – 500 г Отварной картофель – 2 шт. Лук репчатый – 3 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Мука – 2 столовые ложки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплой воде, добавить немного муки, размешать и поставить опару в теплое место для подъема. В подошедшую опару добавить растительное масло, сахар, соль и просеянную муку. Замесить тесто. Вымешанное тесто накрыть салфеткой и поставить в теплое место для подъема.

Приготовить начинку: рыбное филе нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. Лук нашинковать и тоже обжарить в растительном масле. Картофель почистить и нарезать тонкими кружочками.

Готовое тесто разделить на две части, примерно на 2/3 и 1/3. Большую часть раскатать в пласт толщиной в 1 см, выложить на смазанный маслом противень, на тесто положить ровным слоем кружочки картофеля, затем обжаренную рыбу, а сверху жареный лук.

Второй пласт раскатать равным по величине первому и закрыть им начинку. Края теста защипать и оставить пирог для расстойки, накрыв его полотенцем. Подошедший пирог смазать взбитым яйцом, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности при температуре 210–220 градусов, примерно минут 20–25.

Хачапури (на дрожжевом тесе)

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 5 стаканов Вода – 1 стакан Дрожжи – 25–30 г Масло сливочное – 50 г Сахар – 1 столовая ложка Соль – 0,5 чайной ложки

Для начинки

Брынза – 500 г Яйца – 2 шт.

Способ приготовления

Приготовить тесто: дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар, соль и просеянную муку, замесить тесто и поставить в теплое место для подъема. В процессе брожения тесто два раза обмять. Затем в тесто ввести размягченное сливочное масло и еще раз вымесить.

Приготовить начинку: брынзу тщательно растереть со взбитыми яйцами.

Готовое тесто раскатать в жгут, разрезать на небольшие кусочки. Каждый кусочек раскатать в тонкий кружочек, на середину кружочков положить начинку и свернуть тесто конвертиком. Конвертики уложить на смазанный маслом противень и оставить на 10–15 минут. Затем смазать взбитым яйцом, поставить в горячую духовку и выпекать при температуре 200240 градусов, примерно минут 8-10.

Хачапури (на пресном тесте)

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2 стакана Масло сливочное – 130 г Сметана – 0,5 стакана Сода питьевая – 0,5 чайной ложки Соль – по вкусу

Для начинки

Сыр адыгейский или осетинский – 300 г Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Охлажденное масло мелко порубить ножом, смешать с просеянной мукой, смешанной с содой и солью, добавить сметану и замесить очень крутое тесто.

Сыр натереть на терке и смешать с размягченным маслом и яйцом до однородной массы.

Вымешанное тесто раскатать в жгут, затем разрезать его на несколько кусков. Каждый кусок теста раскатать в тонкий прямоугольный пласт, на одну половину пласта выложить равномерно начинку и накрыть второй частью пласта, края защипать. Пирожки наколоть вилкой в нескольких местах, выложить в смазанный маслом противень, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности при температуре 210–220 градусов, примерно минут 40. Готовые хачапури смазать растопленным сливочным маслом.

Пирог сырный

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 3,5 стакана Масло растительное – 0,5 стакана Вода – 1 стакан Соль – 1 чайная ложка

Для начинки

Сыр тертый – 1 стакан Молоко – 1 стакан Яйца – 4 шт. Масло сливочное – 4 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Приготовить начинку: яйца взбить, смешать с молоком и тертым сыром, добавить растопленное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать до образования густой однородной массы.

Приготовить тесто: муку просеять, смешать с солью, водой и растительным маслом, вымесить тесто. Готовое тесто разделить на 6 одинаковых частей. Каждую часть теста раскатать на посыпанной мукой доске в круглые пласты. Пласты теста смазать маслом.

В смазанный маслом противень выложить друг на друга три пласта теста, сверху выложить начинку и разровнять. Затем начинку накрыть оставшимися тремя пластами теста. Пирог поставить в духовку и выпекать до готовности, примерно около 1 часа.

Пирог яблочный

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 3 стакана Масло сливочное – 200 г Вода – 0,25 стакана Яйцо – 1 шт. Соль – 1,5 чайной ложки

Для начинки

Яблоки кислые – 1 кг Сахар – 5 столовых ложек Сухари молотые – 3 столовые ложки Рубленый миндаль – 0,5 стакана Корица – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Приготовить начинку: яблоки разрезать пополам, очистить от кожуры и удалить сердцевину, натереть на крупной терке, смешать с сахаром и сухарями, добавить корицу и миндаль, тщательно перемешать до образования однородной массы.

Приготовить тесто: просеянную муку смешать с солью и нарубленным маслом, добавить воду и вымесить тесто. Готовое тесто разделить на две равные части и каждую часть раскатать на посыпанной мукой доске в виде овала. Первый овал выложить в смазанный маслом противень, на него положить яблочную начинку, выровнять слой и накрыть вторым овалом теста. Верхний слой теста наколоть вилкой и смазать взбитым яичным белком.

Пирог поставить в горячую духовку и выпекать до готовности, примерно около 1 часа.

Пирог маковый

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 1,5 стакана Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 150 г Сахар – 0,5 стакана Соль – по вкусу

Для начинки

Мак молотый – 200 г Сахар – 1 стакан Молоко – 1 стакан Масло сливочное – 2 чайные ложки Сок лимонный – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Приготовить начинку: молоко подогреть, всыпать сахар, перемешать и довести до кипения, затем засыпать мак и проварить в молоке некоторое время. К проваренному маку добавить сливочное масло и лимонный сок, тщательно перемешать. Приготовленную смесь охладить и соединить с двумя взбитыми яичными белками, оставшимися от приготовления теста. Смесь еще раз тщательно перемешать.

Приготовить тесто: муку смешать с сахаром и щепоткой соли, добавить нарубленное масло, перемешать и вымесить тесто. От готового теста отрезать небольшой кусочек для украшения пирога. Остальное тесто уложить в смазанный маслом противень, разровнять поверхность, на него уложить начинку, а сверху украсить жгутиками теста в виде решетки и смазать их яичным желтком. Пирог поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Пирог лимонный

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 3 стакана Сахар – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Масло сливочное – 200 г Сода питьевая – 0,25 чайной ложки Соль – по вкусу

Для начинки

Лимон – 1 шт. Сахар – 1 стакан

Способ приготовления

Приготовить начинку: лимон разрезать на 4 части, удалить семена, затем натереть на мелкой терке и смешать с сахаром.

Приготовить тесто: растереть масло с сахаром добела, добавить два взбитых яичных белка, тщательно перемешать, засыпать муку, смешанную с содой и солью и тщательно вымесить тесто. Затем тесто разделить на две равные части, из каждой части сформировать одинаковые лепешки. В смазанный маслом противень выложить одну лепешку, сверху положить начинку и накрыть второй лепешкой, верх смазать яичными желтками. Пирог поставить в горячую духовку и выпекать до готовности, примерно минут 25.

Пирог вишневый

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2 стакана Масло сливочное – 130 г Сахар – 1 стакан Яйца – 3 шт. Молоко – 0,5 стакана Сода питьевая – 0,25 чайной ложки

Для начинки

Вишни без косточек – 1,5 стакана Масло сливочное – 1 столовая ложка Сахар – 1 столовая ложка Мука – 1 столовая ложка Корица – 0,5 чайной ложки Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Приготовить тесто: растереть добела масло с сахаром, добавить взбитые яйца, тщательно перемешать и продолжать взбивать всю смесь, затем добавить молоко и муку, смешанную с содой и вымесить однородное тесто. В смазанный маслом противень выложить вымешанное тесто, сверху положить вишни и посыпать их приготовленными следующим образом крошками: растереть масло с сахаром, добавить муку и корицу, тщательно перемешивать до образования крошки.

Пирог поставить в горячую духовку и выпекать до готовности, затем немного охладить и посыпать сахарной пудрой.

Пирог с вареньем

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 3 стакана Дрожжи – 50–60 г Молоко – 1 стакан Масло сливочное – 300 г Сахар – 3 столовые ложки Яйца – 3 шт. Соль – по вкусу

Для начинки

Варенье – 1 стакан Мак – 0,5 стакана

Способ приготовления

Смешать муку с сахаром и щепоткой соли, добавить молоко с разведенными дрожжами и два взбитых яйца, смесь тщательно перемешать и вымесить тесто, не давая ему подойти. Во время вымешивания теста частями вводить сливочное масло так, чтобы оно равномерно распределялось в тесте. Вымешенное тесто 3–4 раза раскатать, после каждого раскатывания выдерживать его по 5 минут. Во время последнего раскатывания сформировать удлиненный прямоугольник, смазать его вареньем, посыпать маком и скатать в рулет. В смазанный маслом противень положить рулет, смазать его взбитым яйцом и поставить в горячую духовку, выпекать до готовности.

Пирог с черносливом

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 3 стакана Дрожжи – 25–30 г Молоко – 1 стакан Яйца – 4 шт. Масло сливочное – 100 г Соль – по вкусу

Для начинки

Чернослив без косточек – 1 стакан Сахарная пудра – 0,5 стакана

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить яйца, распущенное сливочное масло, соль и просеянную муку. Вымесить тесто и поставить его в теплое место для подъема. Подошедшее тесто раскатать тонким слоем, выложить на смазанный маслом противень и оставить для расстойки, затем поставить в горячую духовку и испечь до готовности.

Горячий пирог вынуть из духовки, равномерно выложить на него чернослив, посыпать сахарной пудрой и опять поставить в духовку минут на 15.

Пирог слоеный с повидлом

Компоненты

Мука пшеничная – 3 стакана Масло сливочное – 100 г Сахар – 1,5 стакана Яйца – 4 шт. Сметана – 0,5 стакана Сода питьевая – 0,25 чайной ложки Соль – 0,25 чайной ложки Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Для начинки

Повидло – 1,5 стакана

Рубленый миндаль – 0,5 стакана

Способ приготовления

Масло растереть добела с сахаром, добавить взбитые яйца и сметану, все тщательно перемешать. В приготовленную смесь всыпать смешанную с солью и содой муку, замесить тесто. Вымешанное тесто поставить в холодильник на 30 минут. Затем тесто разделить на три равные части и из каждой части выкатать круглые лепешки.

В смазанную маслом форму положить первую лепешку, на нее выложить часть повидла и посыпать рубленым миндалем. Сверху положить вторую лепешку, на нее также положить часть повидла и посыпать миндалем, а сверху прикрыть третьей лепешкой. Края лепешек нужно защипать, чтобы начинка не вытекла, а верх пирога смазать взбитым яйцом. Форму с пирогом поставить в горячую духовку и выпекать изделие до готовности. Готовый пирог немного охладить и посыпать сахарной пудрой.

Пирог с творогом

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2 стакана Масло сливочное – 150 г Сахар – 0,5 стакана Яйца – 3 шт. Сметана – 0,75 стакана Сода питьевая и соль – по 0,25 чайной ложки

Для начинки

Творог – 300 г Сахар – 1 столовая ложка Яйца – 2 шт. Мука – столовая ложка Сметана – 2 столовые ложки Изюм – 4 столовые ложки

Способ приготовления

Масло растереть с сахаром, добавить сметану и взбитые яйца, тщательно перемешать.

Затем добавить муку, смешанную с солью и содой и замесить тесто до образования однородной массы. Вымешанное тесто поставить в холодильник на 30–40 минут.

Тем временем приготовить начинку. Творог для начинки должен быть сухим. Для удаления лишней влаги из творога его необходимо поместить в 2–3 слоя марли, а затем положить под груз. Сухой творог смешать с мукой, сахаром, сметаной и яичными желтками, добавить изюм и всю массу тщательно перемешать.

Охлажденное тесто раскатать по размеру формы для выпечки так, чтобы слой теста был толщиной около 1 см, выложить его в смазанную маслом форму, при этом края теста приподнять, сверху положить начинку, края теста загнуть на начинку и смазать их яичным желтком.

Форму с пирогом поставить в горячую духовку и выпекать изделие до готовности при температуре 200–220 градусов.

Пирог со сгущенным молоком

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2 стакана Масло сливочное – 100 г Яйца – 2 шт. Сахар – 0,5 стакана Сметана – 1 стакан Лимон – 1 шт. Сода питьевая и соль – по 0,25 чайной ложки

Для крема

Масло сливочное – 200 г Молоко сгущенное – 1 банка Какао порошок – 3 столовые ложки Коньяк – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Предварительно нужно заняться приготовлением крема.

Для этого банку сгущенного молока положить в кастрюлю с водой и варить в течение 2,5–3 часов, затем сгущенку охладить. Сливочное масло нужно слегка размягчить и, постепенно добавляя вареную сгущенку, перемешивать до образования однородной массы. Лучше это сделать миксером.

Затем в массу ввести порошок какао и добавить ложку коньяка. Тщательно перемешать.

Приготовить песочное тесто, как и в предыдущем рецепте: сливочное масло растереть с сахаром, добавить взбитые яйца, сметану и натертую на терке цедру лимона, перемешать. Затем, постепенно добавляя муку, смешанную с солью и содой, замесить тесто до однородного состояния. Вымешанное тесто поместить в холодильник на 20–30 минут.

Охлажденное тесто разделить на пять частей, каждую часть раскатать в виде тонкой круглой лепешки, положить на смазанные маслом противни и испечь. Каждый испеченный корж обильно смазать кремом и положить друг на друга. Украсить пирог можно остатками крема.

Пирог ореховый

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2 стакана Масло сливочное – 150 г Сахар – 2 стакана Яичные желтки – 4 шт. Сода питьевая и соль – по 0,25 чайной ложки

Для начинки

Орехи грецкие рубленые – 2 стакана Сахар – 1 стакан Яичные белки – 4 шт. Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Масло порубить на мелкие кусочки и смешать его с мукой, перемешанной с солью и содой, замесить тесто. Вымешанное до однородной массы тесто положить в холодильник на 20–25 минут.

Приготовить начинку: рубленые орехи смешать с половиной стакана сахара.

Охлажденное тесто раскатать в пласт по размеру формы для выпечки и выложить его в смазанную маслом форму, приподнять края. Сверху положить начинку из орехов с сахаром и залить ее яичными белками, взбитыми с половиной стакана сахара. Форму с пирогом поставить в горячую духовку и выпекать изделие до готовности при температуре 220–240 градусов.

Готовый пирог немного охладить и посыпать сахарной пудрой.

Пирог с ягодами

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 1 стакан Яйцо – 1 шт. Масло сливочное – 150 г Сахар – 0,5 стакана Лимон – 1 шт. Сахар ванильный – 1 чайная ложка

Для начинки

Ягоды (земляника, малина, ежевика) – 2 стакана Сметана – 2 стакана Яйца – 2 шт. Сахар – 0,5 стакана

Способ приготовления

Сливочное масло растереть добела с сахаром, добавить взбитые яйца и натертую на терке лимонную цедру, перемешать. Затем, постепенно добавляя муку, смешанную с ванильным сахаром, замесить однородное тесто. Вымешанное тесто поместить в холодильник на 25–30 минут. Охлажденное тесто раскатать в пласт, положить его в смазанную маслом форму, приподнять края, сверху разложить равномерно ягоды и залить их смесью сметаны со взбитыми яйцами и сахаром. Форму с пирогом поместить в горячую духовку и выпекать изделие до готовности при температуре 190–200 градусов.

Кулич старинный

Компоненты

Мука пшеничная – 1 кг Дрожжи – 50 г Сахар – 300 г Яйца – 4 шт. Масло сливочное – 250 г Масло растительное – 2 столовые ложки Молоко – 0,5 л Ром – 1 столовая ложка Ванильный сахар – 2 чайные ложки Изюм – 1 стакан Соль – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Дрожжи развести в небольшом количестве теплого молока, положив чуть – чуть сахара, затем всыпать немного просеянной муки, размешать, накрыть салфеткой и поставить в теплое место.

Яичные желтки растереть с солью и сахаром до кремообразного состояния. Как только подойдет опара, смешать ее с остальной просеянной мукой, добавить растертые яичные желтки, теплое молоко и взбитые яичные белки. Вымешивать тесто не менее 30 минут, собирая его с краев к середине. Затем добавить растительное масло, ванильный сахар, ром и растопленное сливочное масло, тесто перемешать, накрыть и поставить его в теплое место для подъема.

Примерно через 2–3 часа тесто достаточно подойдет. Подошедшее тесто выложить на посыпанный мукой стол и выкатать кулич, выложить его в смазанную маслом форму, накрыть салфеткой и выдержать 15–20 минут, затем смазать яйцом, посыпать изюмом, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Кулич с маком

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 600 г Дрожжи – 20 г Молоко – 1 стакан Яйца – 4 шт. Масло сливочное – 150 г Сахар – 2 столовые ложки Соль – 0,5 чайной ложки

Для крема

Мак – 200 г Сахар – 200 г Молоко – 0,75 л Масло сливочное – 100 г Сухари молотые – 2 столовые ложки Сахар ванильный – 2 чайные ложки

Способ приготовления

Дрожжи развести в небольшом количестве молока, добавив чайную ложку сахара, подсыпать немного муки, размешать и поставить опару в теплое место для подъема.

Масло растереть с сахаром до пенообразного состояния. Муку просеять в широкую кастрюлю, сделать в муке углубление, влить подошедшую опару, остальное теплое молоко, два яйца и дополнительно два яичных желтка, добавить соль и замесить тесто. Затем добавить пенообразную масляную массу и продолжать вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет пузыриться и отставать от рук. Вымешанное тесто накрыть и оставить на некоторое время для подъема.

Приготовить крем: мак промыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипятком и оставить на несколько часов. Затем воду слить, мак тщательно растолочь, добавить молоко, молотые сухари, сахар и ваниль, поставить на огонь и варить мак при постоянном перемешивании до загустения смеси. К приготовленной смеси добавить сливочное масло, тщательно перемешать и дать остыть.

Как только тесто подойдет, разделить его на две равные части. Каждую половину раскатать на посыпанном мукой столе, придать форму кулича, положить в смазанную маслом форму, смазать куличи приготовленным кремом, а сверху – взбитым яйцом и не дав куличам подняться, поставить в нежаркую духовку. Выпекать до готовности.

Кулич быстрый

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 2,5 стакана Дрожжи – 50 г Яйца – 8 шт. Молоко – 1 стакан Сахар – 0,5 стакана Масло сливочное – 100 г Соль – по вкусу

Способ приготовления

Дрожжи развести в теплом молоке. Яичные желтки растереть с сахаром, добавить разведенные в молоке дрожжи,

соль, всыпать муку и тщательно перемешать миксером.

Посуду с тестом накрыть салфеткой, поставить в теплое место и дать тесту подойти.

Затем в тесто влить растопленное сливочное масло, тщательно перемешать миксером и вылить тесто в смазанную маслом форму, при этом форма должна быть заполнена на 1/3 объема. Как только тесто подойдет, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Пицца по русски

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 600 г Молоко – 0,5 л Дрожжи – 50 г Яйца – 3 шт. Масло растительное – 0,25 стакана Масло сливочное – 150 г Соль – 0,25 чайной ложки

Для начинки

Сыр – 200 г Колбаса вареная – 250 г Мясо вареное – 500 г Кетчуп острый – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу

Способ приготовления

Дрожжи развести в небольшом количестве теплого молока, всыпать просеянную муку, соль, добавить остальное молоко, взбитые в пену яичные белки, масло растительное и масло сливочное размягченное. Вымесить тесто и поставить его в теплое место для подъема. Подошедшее тесто раскатать в лепешку, сложить в смазанный маслом противень и оставить на 10–15 минут. Затем края теста поднять, на лепешку выложить слоями начинку: кусочки мяса и колбасы, ломтики сыра, посолить и поперчить, полить кетчупом и посыпать тремя ложками тертого сыра, края лепешки смазать яичными желтками. Пиццу поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Пицца картофельная

Компоненты

Картофель – 6 шт. Яйца – 2 шт. Сыр – 200 г Шампиньоны – 100 г Помидоры – 2 шт. Лук репчатый – 1 шт. Майонез – 5 столовых ложек Рубленая зелень укропа – 1 столовая ложка Соль – 0,5 чайной ложки

Способ приготовления

Половину сыра натереть на терке. Сырой картофель почистить, натереть на мелкой терке, добавить соль, яйца, натертый сыр и две столовые ложки майонеза, все тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом форму. Форму с картофелем поставить в прогретую духовку и выпекать при температуре 210–220 градусов минут 20.

Нашинковать грибы и лук, добавить рубленый укроп, перемешать и смешать с майонезом. Помидоры нарезать кружочками.

Испеченный корж вынуть из формы и положить на смазанный маслом противень. На него положить грибы с майонезом, а сверху помидоры и ломтики сыра. Противень с пиццей поставить в горячую духовку. Выпекать изделие при температуре 200–210 градусов минут 3540.

Пицца дачная

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 1,25 стакана Дрожжи – 10 г Вода – 0,5 стакана Сахар – 0,5 чайной ложки Масло растительное – 1 столовая ложка Соль – 0,5 чайной ложки

Для начинки

Плавленые сырки – 150 г Сосиски – 150 г Рыбные консервы – 100 г Сыр тертый – 50 г Чеснок – 2 зубчика Майонез – 0,5 банки Соль – по вкусу

Способ приготовления

Замесить дрожжевое тесто: дрожжи развести в половине стакана теплой воды, добавить сахар и соль, всыпать просеянную муку, влить растительное масло и замесить тесто. Вымешанное тесто поставить в теплое место для подъема.

Приготовить начинку: измельчить сосиски, плавленые сырки и консервированную рыбу, смешать с толченым чесноком, приготовленную массу посолить и смешать с майонезом.

Подошедшее тесто обмять и дать еще раз подойти. Затем тесто раскатать в тонкий пласт, выложить на смазанный маслом противень и выдержать 10–15 минут. Края теста приподнять, на тесто равномерно выложить начинку и сверху посыпать тертым сыром.

Противень с пиццей поставить в горячую духовку. Выпекать изделие до готовности, примерно минут 30–40.

Пицца с грибами

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 1,5 стакана Масло сливочное – 50 г Сметана – 0,5 стакана Яйца – 2 шт. Сахар – 2 чайные ложки

Для начинки

Шампиньоны – 500 г Лук репчатый – 2 шт. Сыр тертый – 1 стакан Масло растительное – 1 столовая ложка Соль и перец молоты – по вкусу

Способ приготовления

Сливочное масло мелко порубить, смешать с просеянной мукой, добавить сметану и взбитые яйца и вымесить однородное тесто. Вымешанное тесто раскатать и положить в смазанную маслом форму.

Приготовить начинку: шампиньоны нашинковать, обжарить в растительном масле, добавив нашинкованный лук, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Приготовленную начинку выложить на пиццу, выровнять слой и посыпать тертым сыром.

Подготовленную пиццу поставить в горячую духовку и выпекать до готовности при температуре 220–230 градусов, примерно минут 25.

Бисквит ванильный

Компоненты

Мука пшеничная – 1,25 стакана Яйца – 10 шт. Сахар – 1 стакан Ванильный сахар – 1 чайная ложка

Способ приготовления

Осторожно отделить яичные желтки от белков. Желтки тщательно растереть с сахаром до увеличения массы в 2–3 раза. Белки охладить и взбить миксером до 4–5 кратного увеличения объема. Затем в растертые желтки всыпать просеянную муку и ванильный сахар, перемешать, добавить взбитые белки и перемешать миксером до получения однородной массы. Полученное сметанообразное тесто разлить в подготовленные формы, заполнив 3/4 их объема. Формы должны быть застелены бумагой, смазанной маслом и присыпанной молотыми сухарями. Бисквиты поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Бисквит лимонный

Компоненты

Мука пшеничная – 1,25 стакана Яйца – 8 шт. Сахар – 1 стакан Масло сливочное – 150 г Изюм – 0,5 стакана Лимон – 1 шт. Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Осторожно отделить яичные желтки от белков. Желтки растереть добела с сахаром, добавить лимонный сок и натертую на терке цедру лимона. Отдельно взбить яичные белки и масло. В желтковую смесь добавить просеянную муку, взбитое масло, изюм и, наконец, взбитые белки. Все тщательно перемешать миксером до однородной массы. Затем эту массу вылить в приготовленную форму, заполнив 3/4 ее объема. Поставить в горячую духовку и выпекать до готовности. Готовый бисквит охладить и посыпать сахарной пудрой.

Бисквит с какао

Компоненты

Мука пшеничная – 1 стакан Сахар – 1 стакан Яйца – 7 шт. Крахмал картофельный – 1 столовая ложка Какао порошок – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Просеянную муку смешать с крахмалом и порошком какао. Отделить яичные желтки от белков. Желтки растереть с сахаром, а белки охладить и взбить миксером до крутой пены.

Затем мучную смесь добавить в желтковую массу, размешать, добавить взбитые белки и тесто тщательно перемешать миксером до однообразного состояния. Бисквитное тесто вылить в приготовленные формы, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Бисквит с яблоками

Компоненты

Мука пшеничная – 1 стакан Сахар – 1 стакан Яйца – 5 шт. Яблоки кислых сортов – 4–5 шт. Корица – 0,25 чайной ложки Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину и очистить кожицу, затем нарезать маленькими ломтиками, посыпать корицей и перемешать. Осторожно отделить яичные желтки от белков, растереть их с сахаром, добавить яблоки и перемешать. Белки немного охладить и взбить их в густую пену. В яично-яблочную смесь всыпать просеянную муку, добавить взбитые белки, быстро перемешать, вылить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности.

Форму с готовым бисквитом вынуть из духовки, перевернуть на блюдо и снять с пирога. Пирог охладить и посыпать сахарной пудрой.

Бисквит с клюквой

Компоненты

Мука пшеничная – 1 стакан Сахар – 1,5 стакана Яйца – 7 шт. Клюква – 2 стакана

Способ приготовления

Отделить яичные желтки от белков, растереть их с сахаром, добавить просеянную муку, перемешать, добавить отдельно взбитые яичные белки и перемешать тесто миксером до однородного состояния.

В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями равномерно выложить клюкву и залить ее бисквитным тестом, поставить в горячую духовку и выпекать пирог до готовности при температуре 190–210 градусов.

Бисквит сметанный

Компоненты

Мука пшеничная – 1 стакан Сметана – 1 стакан Сахар – 0,5 стакана Яйца – 4 шт. Сахарная пудра – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Отделить яичные желтки от белков. Желтки растереть с сахаром добела, смешать со сметаной, добавить просеянную муку и перемешать. Отдельно взбить белки и добавить их в тесто, тщательно перемешать до образования однородной массы. В смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму вылить приготовленное тесто, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности при температуре 190200 градусов.

Готовый бисквит охладить и обильно посыпать сахарной пудрой.

Рулет бисквитный с повидлом

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 1, 25 стакана Яйца – 10 шт. Сахар – 1 стакан Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Для начинки

Повидло яблочное – 1 стакан

Способ приготовления

Приготовить бисквитное тесто, как в предыдущем рецепте. Подобрать по размеру противень так, чтобы толщина теста на нем не превышала 1 см. Противень застелить промасленной бумагой, вылить на нее приготовленное тесто и разровнять ножом по всей площади. Противень с бисквитом поставить в духовку и выпекать изделие до готовности.

Готовый бисквит выложить на стол бумагой вверх, снять ее, а поверхность бисквита промазать повидлом, затем бисквит осторожно свернуть в рулет. Полученный рулет плотно обернуть бумагой до его полного охлаждения. С остывшего рулета снять бумагу и разрезать его на пирожные, слегка посыпать сахарной пудрой.

Рулет бисквитный с орехами и медом

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 3 стакана Сметана – 1 стакан Масло сливочное – 100 г Масло растительное – 1 столовая ложка

Для начинки

Сахар – 1 стакан Мед – 3 столовые ложки Орехи грецкие мелко рубленые – 2 стакана Корица – 0,25 чайной ложки Яичные желтки – 2 шт.

Способ приготовления

Приготовить начинку: смешать орехи с сахаром, корицей и медом.

Слегка размягчить масло и смешать его со сметаной, всыпать половину просеянной муки и замесить тесто. Затем выложить его на посыпанный мукой стол, добавить вторую половину муки и тщательно вымесить тесто. Готовое тесто раскатать в тонкий пласт, смазать его сверху растительным маслом, положить на него равномерно начинку. Тесто скатать трубочкой, положить на смазанный маслом и посыпанный молотыми сухарями противень и смазать яичными желтками. Противень с рулетом поставить в горячую духовку и выпекать изделие при температуре 180–200 градусов до готовности, примерно минут 25–30.

Рулет бисквитный шоколадный

Компоненты

Для теста

Мука пшеничная – 1 стакан Сахар – 1 стакан Яйца – 7 шт. Какао порошок – 0,5 чайной ложки

Для начинки

Масло сливочное – 300 г Молоко – 1,25 стакана Сахар – 3 столовые ложки Крахмал картофельный – 0,5 столовой ложки Ром – 2 столовые ложки Шоколад – 100 г

Способ приготовления

Приготовить тесто: яичные желтки отделить от белков, желтки растереть с 2/3 стакана сахара до исчезновения крупинок и продолжать взбивать до значительного увеличения объема.

Отдельно взбить охлажденные белки, добавив оставшийся сахар. Просеянную муку с порошком какао всыпать в желтковую смесь, перемешать, добавить взбитые белки и замесить тесто, вымешивать до однородного состояния. Вымешанное тесто вылить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями широкую форму, поставить в горячую духовку и выпечь бисквит.

Приготовить крем: развести крахмал в четверти стакана холодного молока и оставить на некоторое время. Вскипятить оставшееся молоко, добавить сахар, размешать, затем вылить в него разведенный в холодном молоке крахмал, перемешать. В слегка охлажденный крахмальный кисель добавить ром, перемешать и соединить приготовленную смесь с размягченным сливочным маслом, тщательно перемешать и взбить миксером.

Испеченный бисквит промазать приготовленным кремом и свернуть его в рулет.

Распустить шоколад, обильно смазать им со всех сторон рулет и положить изделие в холодильник, выдержать в холоде 24 часа. Затем рулет разрезать на порции.

Кекс лимонный

Компоненты

Мука пшеничная – 2 стакана Сахар – 1 стакан Яйца – 3 шт. Масло сливочное – 100 г Молоко – 0,25 стакана Лимон – 1 шт. Сахарная пудра – 2 столовые ложки

Способ приготовления

Масло растереть с сахаром, добавить лимонный сок и натертую на терке цедру, а также слегка взбитые яйца и все тщательно перемешать. Затем добавить просеянную муку и влить молоко, замесить тесто. В смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму вылить приготовленное тесто, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности при температуре 180–200 градусов, примерно около 1 часа. Готовый кекс охладить и посыпать сахарной пудрой.

Кекс миндальный

Компоненты

Мука пшеничная – 1 стакан Сахар – 1,5 стакана Масло сливочное – 250 г Яйца – 7 шт. Крахмал картофельный – 0,5 стакана Миндаль рубленый – 1 стакан

Способ приготовления

Масло тщательно растереть с сахаром до полного растворения крупинок сахара, ввести по одному все яйца при постоянном перемешивании массы, добавить просеянную муку, крахмал и рубленый миндаль, замесить однородное тесто.

Затем приготовленное тесто вылить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму. Поставить в горячую духовку и выпекать до готовности при температуре 200220 градусов.

Кекс ореховый

Компоненты

Мука пшеничная – 1 стакан Сахар – 1 стакан Яичные белки – 7 шт. Изюм – 0,5 стакана Орехи грецкие измельченные – 1 стакан

Способ приготовления

Яичные белки взбить с сахаром до густой пены, добавить просеянную муку, орехи и изюм, быстро вымесить однородное тесто.

В смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму вылить приготовленное тесто, поставить в горячую духовку и выпекать до готовности при температуре 220–240 градусов около 1 часа.

Кекс черничный

Компоненты

Мука пшеничная – 2 стакана Сахар – 1 стакан Масло сливочное – 100 г Яйца – 4 шт. Апельсин небольшой – 1 шт. Молоко – 0,25 стакана Черника свежая – 1 стакан Сахарная пудра – 1 столовая ложка

Способ приготовления

Масло растереть с сахаром до кремообразного состояния, добавить яичные желтки, сок и натертую цедру апельсина, молоко и половину просеянной муки, тщательно перемешать.

Отдельно взбить яичные белки и добавить их в приготовленную массу вместе с оставшейся мукой, замесить однородное тесто. В смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму выложить половину приготовленного теста. Сухие ягоды черники обвалять в молотых сухарях, выложить в форму на тесто и слегка вдавить их в тесто, а сверху на ягоды выложить оставшуюся половину теста. Форму с кексом поставить в горячую духовку и выпекать изделие при температуре 180–200 градусов до готовности.

Остывший кекс посыпать сахарной пудрой.